

Beachvolleyball – Aufwärmen: Ball im Spiel

In diesem Spiel achten die Spielenden insbesondere auf die Passqualität. Bei schlechtem Zuspiel wird eine Zusatzaufgabe gelöst.

Drei bis sechs Spielerinnen laufen in einer Feldhälfte durcheinander und passen sich einen Ball zu (oberes Zuspiel und Manschette).

Wer einen Fehler begeht oder einen schlechten Pass spielt, rennt einmal um das ganze Feld und spielt dann weiter.



Variation

- Mit dem sechsten Pass liegt die Spielerin bäuchlings in den Sand. Das nächste Zuspiel muss auf ihrem Rücken landen.

einfacher

- Der Ball darf gefangen und anschliessend weiter gespielt werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO