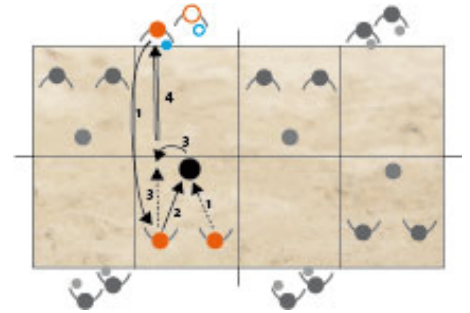


Beachvolleyball: Einfache Aufbauübung

Ziel dieser Übung ist die Verbesserung der Abnahme und das Erlernen effizienter Laufwege. Zehn Services werden von einem Zweierteam abgenommen und danach zum Angriff aufgebaut.

Vier Spielerinnen pro Kleinfeld. Zwei stehen zur Abnahme bereit, zwei weitere schlagen abwechselungsweise von unten auf (oder werfen). Der Service muss genau sein und darf nicht hart erfolgen. Die abnehmende Spielerin ruft frühzeitig «ich» und nimmt mit einer Manschette ab. Die Partnerin läuft in die Zielzone und ruft «zu mir». Pass parallel zum Netz und einfacher «Angriffsball» mit oberem Zuspiel oder Topspinschlag zur Servicespielerin. Zehn Abnahmen pro Team, anschliessend Aufgabenwechsel.



Quelle: mobilepraxis 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO