

Beachvolleyball: Volleyballtennis

Eine Übung die sich bestens zum Aufwärmen eignet. Wie im Tennis ist nur eine Ballberührung erlaubt. Die Schüler lernen dabei sich auf dem Platz zu verschieben.

Zwei Teams à drei bis vier Spielerinnen stehen sich in einem verkürzten Feld (vier x acht Meter oder Längsnetz einrichten) bei tiefer Netzhöhe gegenüber. Nur ein Ballkontakt pro Team ist erlaubt, und der nächste Ballkontakt der Mannschaft muss durch eine andere Spielerin erfolgen.



Variationen

- Nur die Spielerin, die den Ball spielt, darf sich im Feld aufhalten. Die anderen stehen ausserhalb des Feldes.

einfacher

- «Ball über die Schnur». Die Bälle dürfen gefangen und übers Netz geworfen werden.

Quelle: mobilepraxis20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO