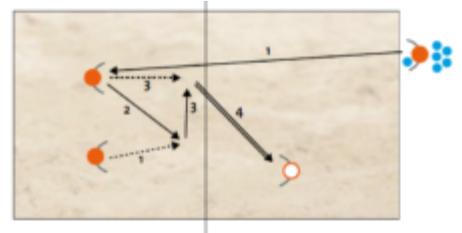


Beachvolleyball: Zielgenauer Spielaufbau

Diese Übung festigt den Spielaufbau und die Präzision beim Angriff. Die Spielerin welche angreift, muss schnell reagieren und die richtige Seite auswählen.

Vier Spielerinnen pro Feld. Zwei stehen zur Abnahme bereit, eine weitere schlägt von unten auf und eine vierte bildet die «Angriffszone». Genauer Service auf eine Abnahmespielerin und Spielaufbau mit drei Ballberührungen. Der Angriffsball erfolgt auf die bereitstehende Spielerin, die sich spät (d.h. nach der zweiten Ballberührung des Gegners) in eine Zone bewegt, wohin die Angreiferin spielen muss.



Variation

Verschiedene Markierungen (Hüte, Velopneus) als Angriffszone mit unterschiedlichen Punkten definieren.

Quelle: mobilepraxis 04/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO