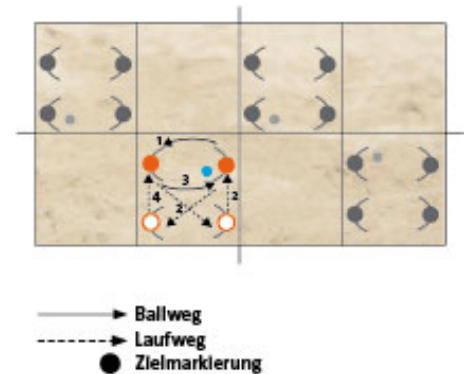


Beachvolleyball: Passsicherheit

Das Passen wird in dieser Übung genauso trainiert wie das Verschieben auf dem Feld. Die Schülerinnen lernen genau zu passen und sich richtig zu positionieren.

Pro Kleinfeld stehen sich zwei Schülerinnen am Netz und zwei weiter hinten im Abstand von drei Metern gegenüber. Die vorderen Schülerinnen spielen sich den Ball parallel zum Netz zu. Wer den Ball gespielt hat, wechselt diagonal nach hinten auf die andere Seite. Der leere Platz am Netz wird von der Schülerin im Hinterfeld aufgefüllt. Wie oft gelingen Zuspiele am Netz ohne Fehler?



Variation

Nach dem Pass läuft die Schülerin zuerst ein bis zwei Meter weg vom Netz zur Angriffsunterstützung (Soutiens) und läuft erst dann nach hinten.

Quelle: mobilepraxis 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO