

Beachvolleyball: Doppeltes Sideout

Das «Sideout»-Spiel fördern ist das Ziel dieser Übung. In diesem Spiel zählen die Punkte, welche gleich nach dem Service mit dem ersten Angriff erspielt werden, mehr als andere.

Team B serviert auf Team A. Team C ist Ersatz und sammelt die Bälle für das servierende Team ein. Nach dem Aufschlag versucht das Team A den ersten Angriff direkt abzuschliessen (Sideout: siehe [Hintergrund](#)). Gelingt dies, erhält es zwei Punkte. Kann weiter gespielt werden, ergibt der Ballwechsel für den Sieger noch einen Punkt. Nach fünf Aufschlägen wird Team A Ersatz, Team C schlägt neu auf.



Variation

Ein Spieler des Teams C steht am Seitenrand mit Bällen bereit. Gewinnt das abnehmende Team den Ballwechsel, erhält es von diesem Spieler einen Gratisball (Aufschlag von unten) zugespielt.

Quelle: mobilepraxis 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO