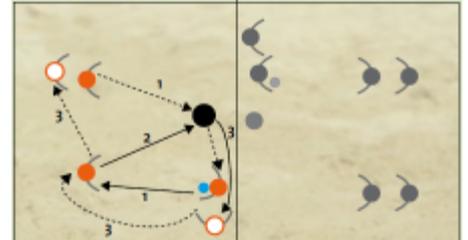


Beachvolleyball: Spielaufbau im Dreieck

Die Laufwege und die Handlungskette beim Spielaufbau zu festigen sind die Ziele dieser Basisübung. Wird genau gespielt, kann in dieser Übung ohne Pause kontinuierlich weitergespielt werden.

Der Schüler am Netz spielt den Ball mit oberem Zuspiel longline zum Abnahmespieler, gleichzeitig läuft sein Partner auf der linken Seite zum Zuspielort (Reifen, Pneu) nach vorne. Der Abnahmespieler spielt den Ball mit einer Manschette seinem Partner zu. Dieser leitet ihn mit oberem Zuspiel zum nächsten bereitstehenden Schüler am Netz, so dass die Übung nahtlos weiterläuft. Nach ca. drei bis fünf Minuten Seitenwechsel.



Quelle: mobilepraxis 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO