

Beachvolleyball: Topspin

Der Angriffsschlag aus dem Stand wird in dieser Übung trainiert. Zu zweit wird mit einem Topspinschlag präzise auf den Partner gespielt, welcher den Ball annimmt und zurückspielt.

Zwei Schüler stehen sich mit einem Ball am Netz gegenüber (Abstand variieren). Der Schüler mit Ball wirft ihn sich selber hoch und spielt ihn mit einem Topspinschlag aus dem Stand dem Partner zu. Dieser fängt ihn oder nimmt ihn mit einer Manschette ab und spielt mit einem Topspinschlag zurück. Die Angriffsbälle sollen genau und präzise auf den Partner erfolgen (Partnerübung).



Variation

In einem Kleinfeld auf Punkte spielen. Möglichst scharfe und präzise Angriffsbälle spielen, so dass der Partner den Ball nicht fangen kann (oder die Manschette nicht über dem Kopf fangen kann).

Quelle: mobilepraxis 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO