

# Beachvolleyball – Aufwärmen: Volleyballtennis

Wie im Tennis ist in diesem Spiel nur ein Ballkontakt erlaubt. Er muss jeweils von einer anderen Spielerin erfolgen.

Zwei Teams à drei bis vier Spielerinnen stehen sich in einem verkürzten Feld (vier mal acht Meter oder Längsnetz einrichten) bei tiefer Netzhöhe gegenüber.

Nur ein Ballkontakt pro Team ist erlaubt, und der nächste Ballkontakt der Mannschaft muss durch eine andere Spielerin erfolgen.



## Variation

- Nur die Spielerin, die den Ball spielt, darf sich im Feld aufhalten. Die anderen stehen ausserhalb des Feldes.

## einfacher

- «Ball über die Schnur». Die Bälle dürfen gefangen und übers Netz geworfen werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**