

Beachvolleyball: Rundlauf

Der grosse Klassiker unter den Volleyball-Übungen: Nach dem Zuspiel übers Netz, schliesst der Spieler auf der gegenüberliegenden Seite hinten an die Gruppe an.

Zwei Gruppen à je drei bis vier Spieler stehen sich drei Meter vor dem Netz gegenüber. Die Spieler stehen hintereinander. Sie spielen sich einen Beachvolleyball mit oberem Zuspiel über das Netz zu. Nach dem Pass läuft jeder unter dem Netz auf die andere Seite durch und schliesst hinten an der Gruppe an. Pro Feld können vier bis sechs Gruppen miteinander einspielen.



Variationen

- Nach jedem Zuspiel erfolgt zuerst ein Eigenzuspiel, bevor der Ball über das Netz gespielt wird.
- Gegeneinander: Jede Gruppe hat ein eigenes kleines Feld (vier x vier Meter). Wer einen Fehler begeht (Technik, Ball ins Netz oder Out) steigt ein Feld ab.

Quelle: mobilepraxis 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO