

Beachvolleyball – Aufwärmen: Schnappball

Zwei Teams stehen sich gegenüber und sollen eine definierte Anzahl Pässe spielen. Diese Übung kann ziemlich fordernd sein.

Auf einer Feldhälfte spielen zwei Mannschaften à vier Schüler mit einem beliebigen Ball gegeneinander. Welches Team schafft es, 20 Pässe zu spielen, ohne dass der Ball zu Boden fällt oder ein Gegner den Ball berührt?

Zur Strafe muss das gegnerische Team eine Runde um das ganze Feld rennen.



Variation

Gespielt wird mit einem Beachvolleyball. Der Ball darf nur beachvolleyballspezifisch gespielt werden (oberes Zuspiel, Manschette, Driveschlag etc.).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO