

Beachvolleyball: Fixe Zone

Mit dieser Übung können die Spielerinnen die Manschetten-Technik verbessern. Die Spielerin versucht den zugeworfenen Ball innerhalb einer Zone mit einer Manschette anzunehmen und für sich selber hochzuspielen (Ballvorlage).

Zu zweit. Die Spielerin wirft ihrer Partnerin in variierenden Abständen den Ball zu. Letztere Spielerin steht in einer Zielzone (Velopneu, mit Markierungshüten abgestecktes Rechteck etc.) bereit, spielt sich den zugeworfenen Ball mit einer Manschette selber hoch und fängt ihn, ohne die Zielzone verlassen zu müssen. Aufgabenwechsel nach sechs gültigen Versuchen.



Variation

schwieriger

Die Abnahmespielerin spielt nach der Manschette mit einem oberen Zuspiel direkt zurück.

Quelle: mobilepraxis 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO