

Beachvolleyball: Von Profi zu Profi

Die Grundbewegungen des Volleyballs werden in dieser Übung trainiert. Optimal als Aufwärmübung geeignet, werfen sich zwei Spieler den Ball erst zu und gehen dann zu schwierigeren Formen über.

Zu Zweit mit einem Ball. Die Spielerinnen sind längs im ganzen Feld verteilt und werfen sich von Seitenlinie zu Seitenlinie die Bälle Überkopf zu. Nach je zehn Pässen wechseln sie zu zehn Manschetten-Zuspielen, anschliessend zu zehn oberen Zuspielen. Zum Schluss spielen sie frei hin und her mit herausfordernden kürzeren und längeren Pässen, mal leicht links und leicht rechts.



Quelle: mobilepraxis 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO