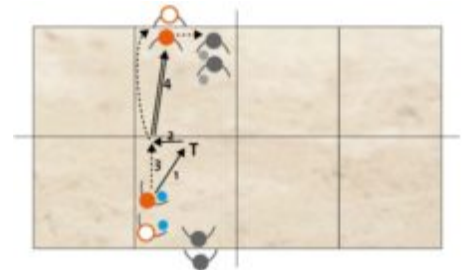


Beachvolleyball: Angriff nach Zuwurf

Diese Übung lehrt die Laufwege beim Angriff und den präzisen Schlag. Auf Zuwurf oder Zuspiel schlagen die Spieler einen Angriffsball ins gegnerische Feld.

Die Spieler werfen dem Trainer (oder Zuspieler) den Ball zu. Er spielt (oder wirft) den Spielern den Ball halb hoch parallel zum Netz zu. Sie laufen zum Netz und schlagen den Ball zuerst aus dem Stand, später mit Anlauf und Absprung, leicht diagonal ins Hinterfeld, wo ein Mitspieler steht und den Ball fangen muss.



Variationen

schwieriger

- Die Angreifer laufen mit drei Schritten und richtigem Rhythmus (Jam-ta-tam) zum Smash an.
- Zielzonen definieren: ins Hinterfeld schlagen, Shot longline, Markierungen (Hüte, Velopneus) treffen etc.

Quelle: mobilepraxis 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO