

Polysportives Outdoortraining – Park: Volleyball-Rundlauf

Je nach gewünschter Intensitätsstufe kann diese spielerische Aufwärm-Übung auf dem Rasen oder direkt im Sand durchgeführt werden. Dabei üben sich die Spieler im Passen und schnellen Laufen.

Zwei Gruppen à je drei bis vier Spieler stehen sich drei Meter vom Netz entfernt in Kolonnenformation gegenüber. Sie spielen sich einen Beachvolleyball mit oberem Zuspiel über das Netz zu. Nach jedem Pass wird unter dem Netz hindurch auf die andere Seite gelaufen und hinten an der Gruppe angeschlossen.



Variationen

schwieriger

- Ums Feld herumlaufen; zuerst die gegnerische Grundlinie berühren bevor man sich wieder einreicht.
- Als Gruppenwettkampf: Wer hat zuerst 50 Pässe gespielt?

Material: Beachvolleyball, Netz

Quelle: mobilepraxis 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO