

Beachvolleyball – Aufwärmen: Linienball

Freilaufen und präzise Zuspiele sind die Schlüssel zum Gelingen dieser Übung in zwei grossen Teams.

Hoch gebundenes Netz. Zwei Teams à fünf Schülerinnen spielen mit einem beliebigen Ball gegeneinander über das ganze Beachvolleyballfeld.

Wer den Ball mit maximal einem Schritt hinter die gegnerische Grundlinie ablegen kann, erzielt einen Punkt. Fällt der Ball zu Boden, wechselt der Ballbesitz



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