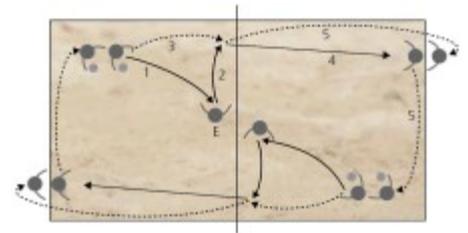


Beachvolleyball – Spielaufbau: Angriff nach Zuwurf

Die Laufwege des Angreifers kennen lernen und präzise schlagen können sind die Hauptziele dieser Übung.

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.



Klicken zum Vergrößern.

Variationen

- 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.

Material: Hüte, Velopneus, etc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO