

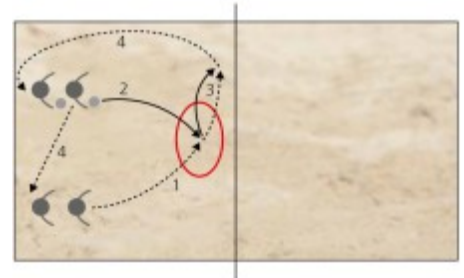
Beachvolleyball – Spielaufbau: Zuspiel aus Zuwurf

Diese Übung verbessert die Passsicherheit, die Spielenden trainieren zudem die Laufwege beim Spielaufbau.

Zu viert in einem Kleinfeld. Ein Spieler im linken Hinterfeld klopft auf den Ball. Das ist das Zeichen für seinen Partner rechts, in die Zielzone, d. h. ins «Haus» (z. B. Velopneu) zu laufen.

Der Spieler wirft mit beiden Händen den Ball im hohen Bogen in die Zielzone, von wo aus sein Partner ein halbhohe Zuspiel parallel zum Netz macht (Passsimulation), welches er selbst fängt.

Danach stellt er sich wieder hinten in die Reihe, wechselt jedes Mal die Seite.



Klicken zum Vergrößern.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO