

# Beachvolleyball – Technik: Poke Shot

Der Poke Shot ist hauptsächlich eine Angriffstechnik, bei welcher der Ball mit gespannter Hand und gebogenen mittleren Fingergliedern gespielt wird.



- Den Ball mit Poke Technik auf einer Hand jonglieren.
- Zu zweit, A wirft den Ball selbst auf, spielt Poke übers Netz zum Partner.
- Zu zweit gegeneinander, den selbst geworfenen Ball übers Netz spielen, kurz oder lang, Partner versucht den Ball zu verteidigen und danach zu fangen.

→ [Zum Technikbeschrieb](#)

---

Quelle: Annalea Hartmann, J+S-Expertin Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**