

Volleyball – Trainingsformen: Mit der Annahme das Offensivspiel bestmöglich einleiten: Nimm an und lauf!

Die Spieler/-innen organisieren sich zu dritt in der Annahme und spielen den angenommenen Ball hoch ins Haus. Spielsystem 4:4, kurzes Netz. 6 Spieler/-innen pro Feldhälfte. Ballwechsel finden pro Seite abwechselnd statt.

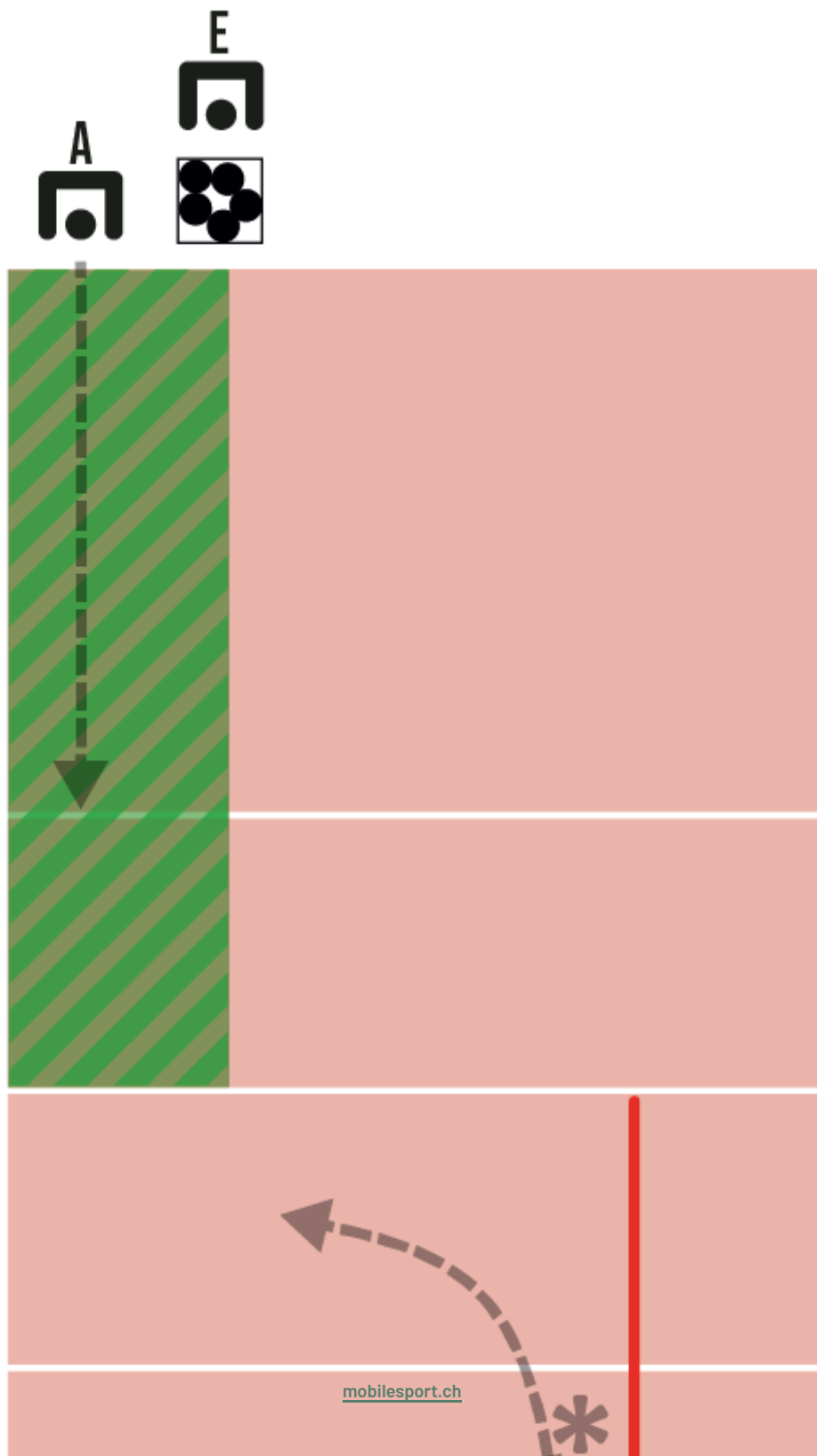
Mit der Annahme das Offensivspiel bestmöglich einleiten

Die Annahme des Services leitet das Offensivspiel ein. Um dem Zuspieler alle Optionen zu ermöglichen, spielt der Annahmespieler den Ball hoch ins Haus. Dafür trifft er den Ball möglichst früh und spielt ihn aktiv in einer stabilen Position. Es ist besser, den Ball seitlich und stabil als frontal und in Bewegung anzunehmen.

1. Service A zu D/C/B
A verschiebt sich schnellstmöglich in Basisposition Verteidigung
2. Annahme D/C/B ins Haus
D,C&B verschieben sich schnellstmöglich in Startposition Angriff (*)
3. Zuspield F
4. Angriff Position 4 (D), 2 (B) oder 6 (C) in die markierte Zone (grün)
5. A verteidigt und fängt danach den Ball.

Wechsel/Rotation:

- Nach insgesamt 12 Services: Wechsel in Duos A&E → F&B → C&D → A&E



Schwierigkeitsgrad

- **Leicht:** Service mit Wurf
- **Schwer:** Anzahl Treffer als Ziel vorgeben

Coachingfragen an die Spieler/-innen

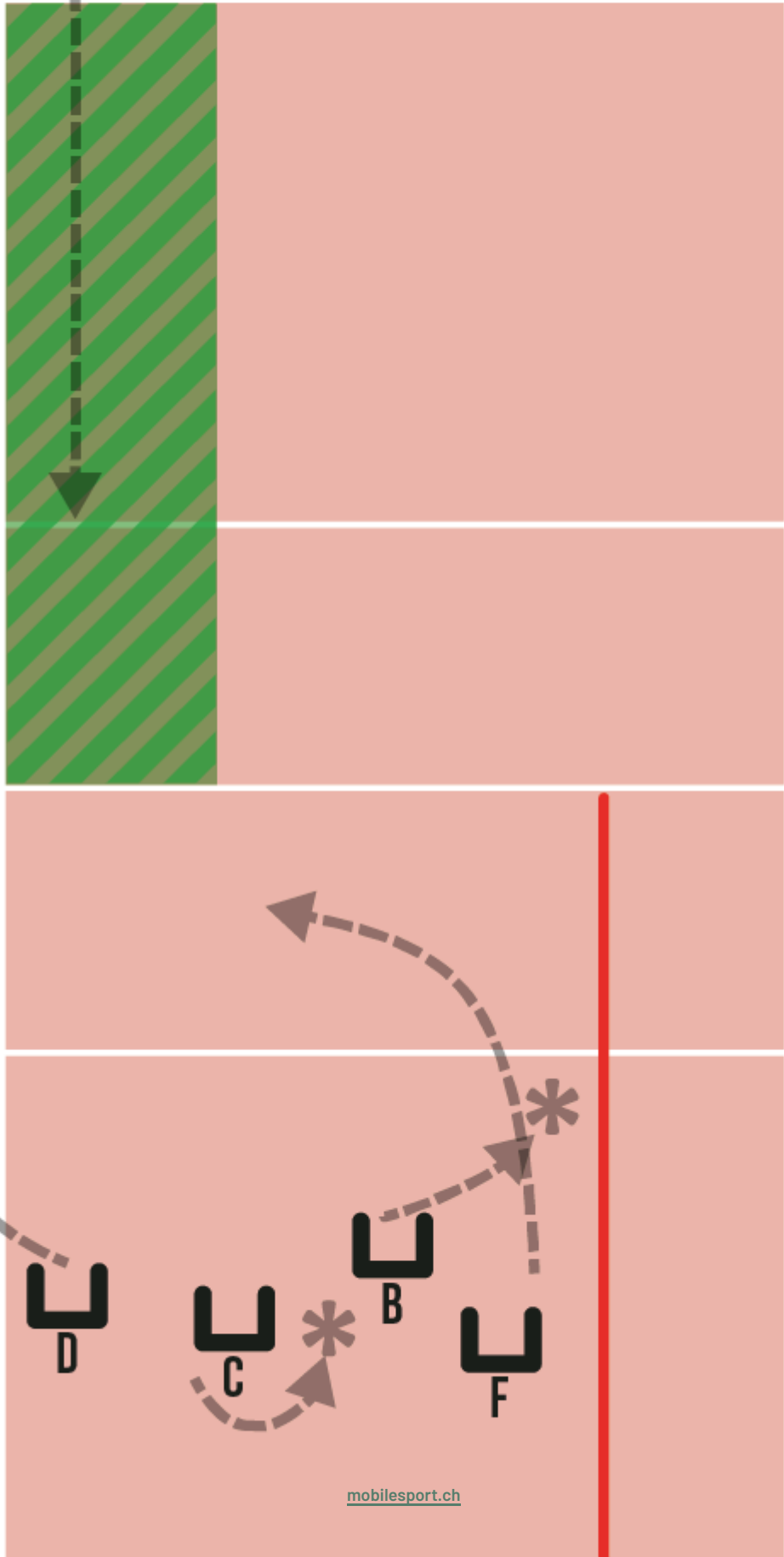
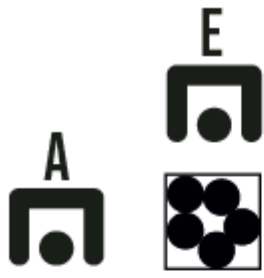
- Was könnt ihr vor der Annahme unternehmen, um die Chance auf eine erfolgreiche Annahme zu erhöhen?
- Weshalb ist eine hohe Annahme ins Haus wichtig?
- Wie kann ich meiner Zuspielerin Raum und Zeit geben?

Weitere Trainingsformen zu dieser Erscheinungsform

Nimm an und lauf!

Die Spieler/-innen organisieren sich zu dritt in der Annahme und spielen den angenommenen Ball hoch ins Haus. Spielsystem 4:4, kurzes Netz. 6 Spieler/-innen pro Feldhälfte. Ballwechsel finden pro Seite abwechselnd statt.

[Mehr](#)



Speedgame

Den ersten Ball ins Haus spielen. Spielsystem 2:2, Beachvolleyballfeld. 2 Teams à 4 Spieler/-innen.

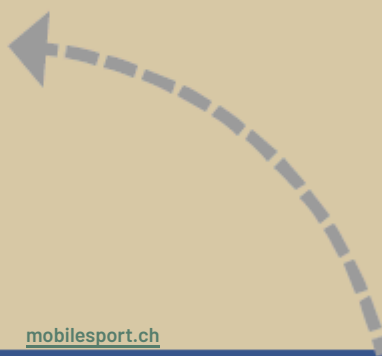
[Mehr](#)



1



2



Quelle: [Swiss Volley](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO