

Volleyball – Trainingsformen: Mit mutigem und variantenreichem Offensivspiel punkten: 6 gegen 3 – Hit it if you can

Schnell und explosiv anlaufen und den Ball hart diagonal in die markierte Zone angreifen. Spielsystem 6:6 6-2, kurzes Netz. 6 Spieler/-innen auf einer Seite in Rotation P6.

Mit mutigem und variantenreichem Offensivspiel punkten

Ein kontrolliertes Zuspiel, gefolgt von einem harten Angriff – so sieht das Offensivspiel im Idealfall aus. Die Angreiferin verschiebt sich so früh wie möglich in die Startposition des Angriffs und schafft sich so optimale Voraussetzungen, um die Gegnerinnen unter Druck zu setzen. Risikomanagement ist wichtig, um in jeder offensiven Situation die bestmögliche Option zu wählen.

1. Ball:

1. Service A1 zu Team 2
2. Aufbau Team 2

- Angriff Team 2 über Position 3 (Richtung frei) oder über Position 2 und 4 (Angriffsrichtung hart diagonal)
- → Team 1 (3 Hinterspieler/-innen) verteidigen und fangen den Ball

2. Ball:

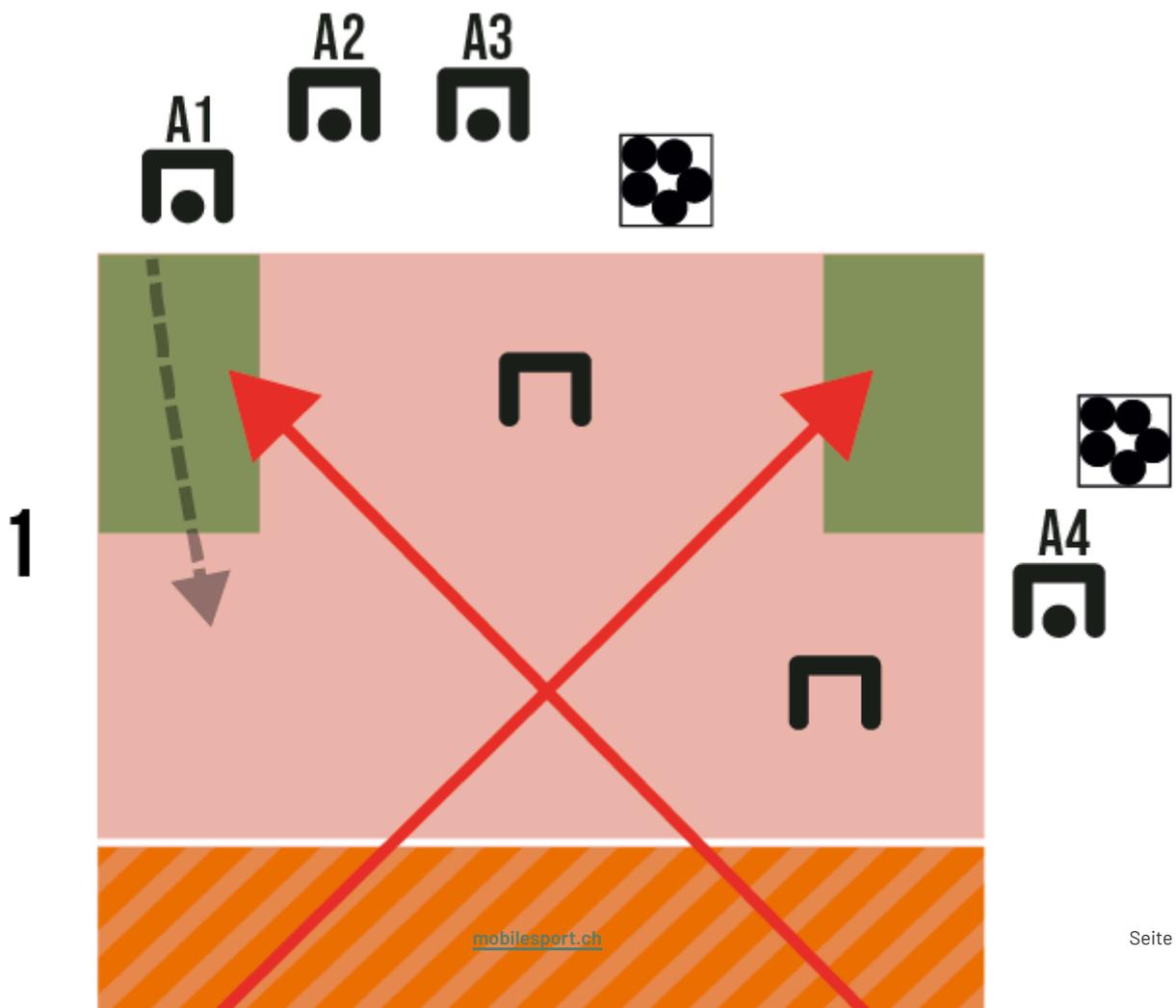
3. Verschiebung Team 2 in Basisposition Verteidigung
4. Downball A4 auf Team 2, dito Punkt 2

- Zählform: 18:20 (Team 2 liegt hinten) -> 25 Punkte
- Vorderzone auf Seite von Team 1 ist out.
- Verteidigung kann hoch im Haus gefangen werden = Punkt Team 1
- Direkte Punkte von Team 2 in die markierte Zone lang diagonal zählen doppelt
- A-Spieler/-innen zählen den Spielstand laut

Wechsel/Rotation:

- A1/A2/A3 wechseln sich beim Servieren ab.
- Nach Satzende serviert Team 2 auf Team 1, A4 wird neu bestimmt.
- Rotationen P5 und P6 (je zwei Sätze)

Für Zielzone mit bestehenden Linien arbeiten, auf Matten und ähnliches Material verzichten



Schwierigkeitsgrad

- **Leicht:** Service mit Wurf; T spielt Gratisbälle
- **Schwer:** Nur harte Diagonalangriffe oder Angriffe über Position 3 ergeben Punkte

Coachingfragen an die Spieler/-innen

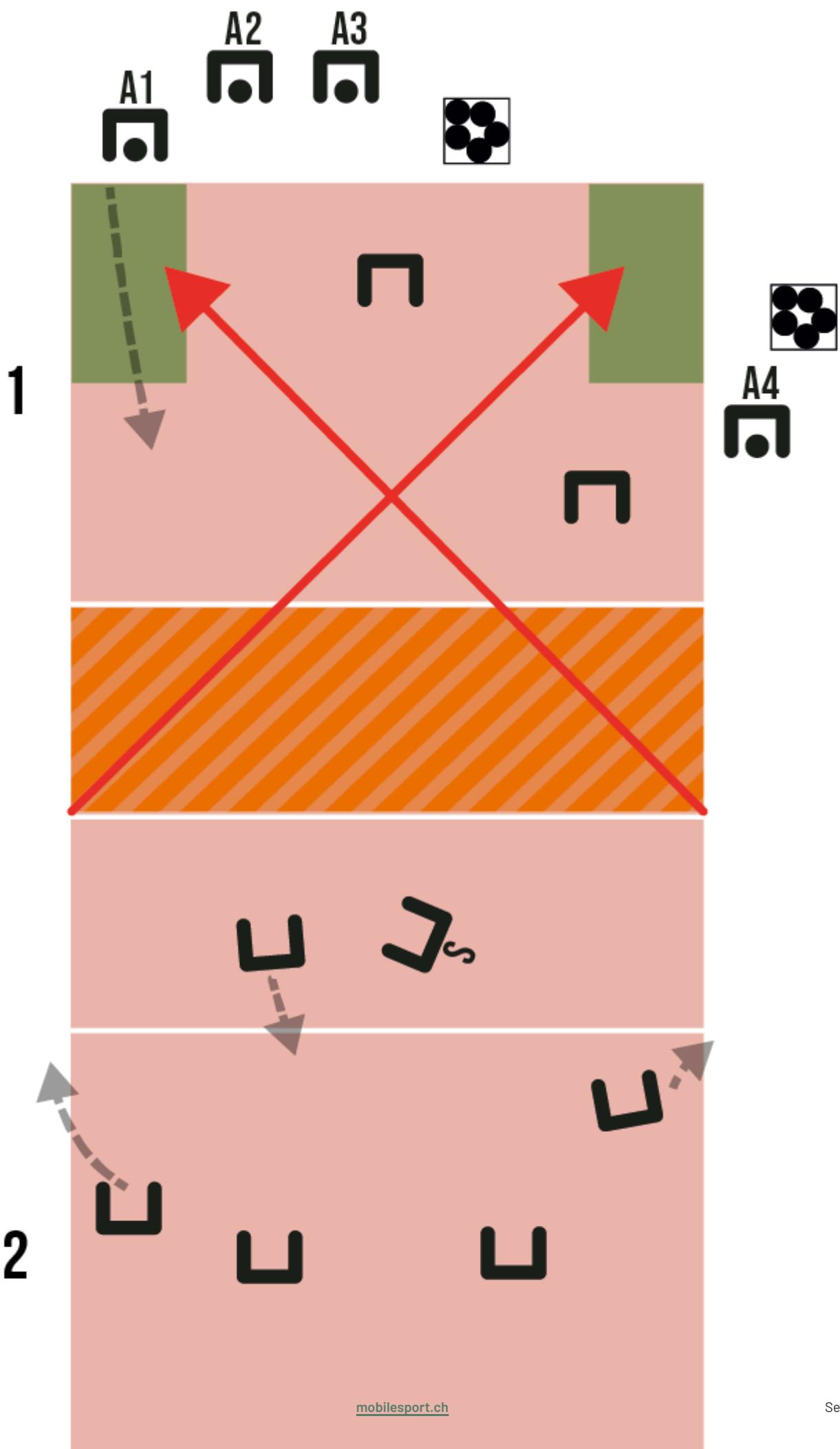
- Wie kannst du deinen Angriff ideal vorbereiten?
- Wie kannst du anlaufen, um explosiv abzuspringen?
- Weshalb soll die vorgegebene Zone mit einem harten Angriff getroffen werden?

Weitere Trainingsformen zu dieser Erscheinungsform

6 gegen 3 – Hit it if you can

Schnell und explosiv anlaufen und den Ball hart diagonal in die markierte Zone angreifen. Spielsystem 6:6 6-2, kurzes Netz. 6 Spieler/-innen auf einer Seite in Rotation P6.

[Mehr](#)



Quelle: [Swiss Volley](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO