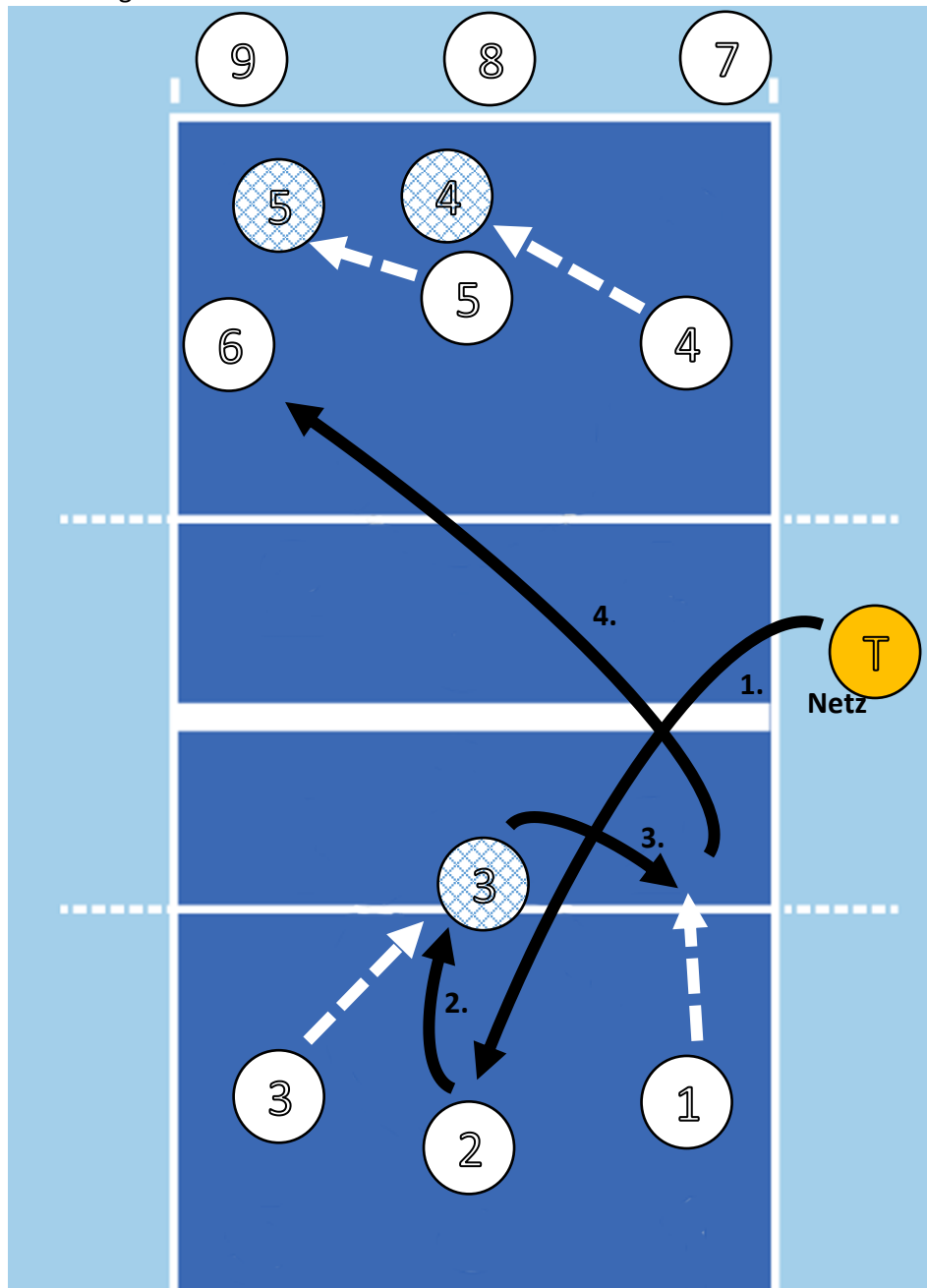


## Training: Annahme und Umschaltspiel

Für dieses Spiel benötigt man mindestens 6, 9, 12 oder mehr Spieler.

Je 3 Spieler sind in einer Mannschaft, angegriffen wird nur und ausschließlich über die Diagonalpositionen. Einer der Spieler (meistens der zentrale Spieler) muss als Zuspieler fungieren, sobald der Ball von der eigenen Mannschaft angenommen wurde. Nach jedem Ballverlust wechseln die Mannschaften auf die andere Seite bzw. mit der Mannschaft, die hinter dem Feld auf ihren Einsatz wartet. Der angreifende Spieler hat die Aufgabe, den Ball ausschließlich diagonal zu spielen, die annehmende Mannschaft soll den Raum eng machen, indem sie die Aufstellung zur Seite verschiebt.



Trainingshinweis: Der Trainer leitet durch Einwerfen des Balles auf einen der Spieler das Spiel ein. Dieser nimmt den Ball an und spielt ihn möglichst hoch auf die Position 3. Einer der beiden anderen verbliebenen Mitspieler muss nun als Zuspieler agieren und stellt dem dritten verbliebenen Mitspieler den Ball so zu, dass dieser über Außen (Position 2 oder 4) einen Angriffsschlag durchführen kann. Der Angriff ist immer diagonal durchzuführen. In der Zwischenzeit formiert sich die abwehrende Mannschaft auf eben diese Diagonalseite des Angreifers und versucht den Ball abzublocken und ihrerseits wiederum einen Angriff herauszuspielen. Das Spiel ist unterbrochen, sobald der Ball den Boden berührt. Bei Bodenberührung des Balles wechseln die Mannschaften die Seiten bzw. eine Mannschaft verlässt das Feld für die im Außenbereich wartende Mannschaft.

Trainingsvariante: Nach jedem Ballwechsel über das Netz wechselt die Mannschaft mit der im Außenbereich wartenden Mannschaft.