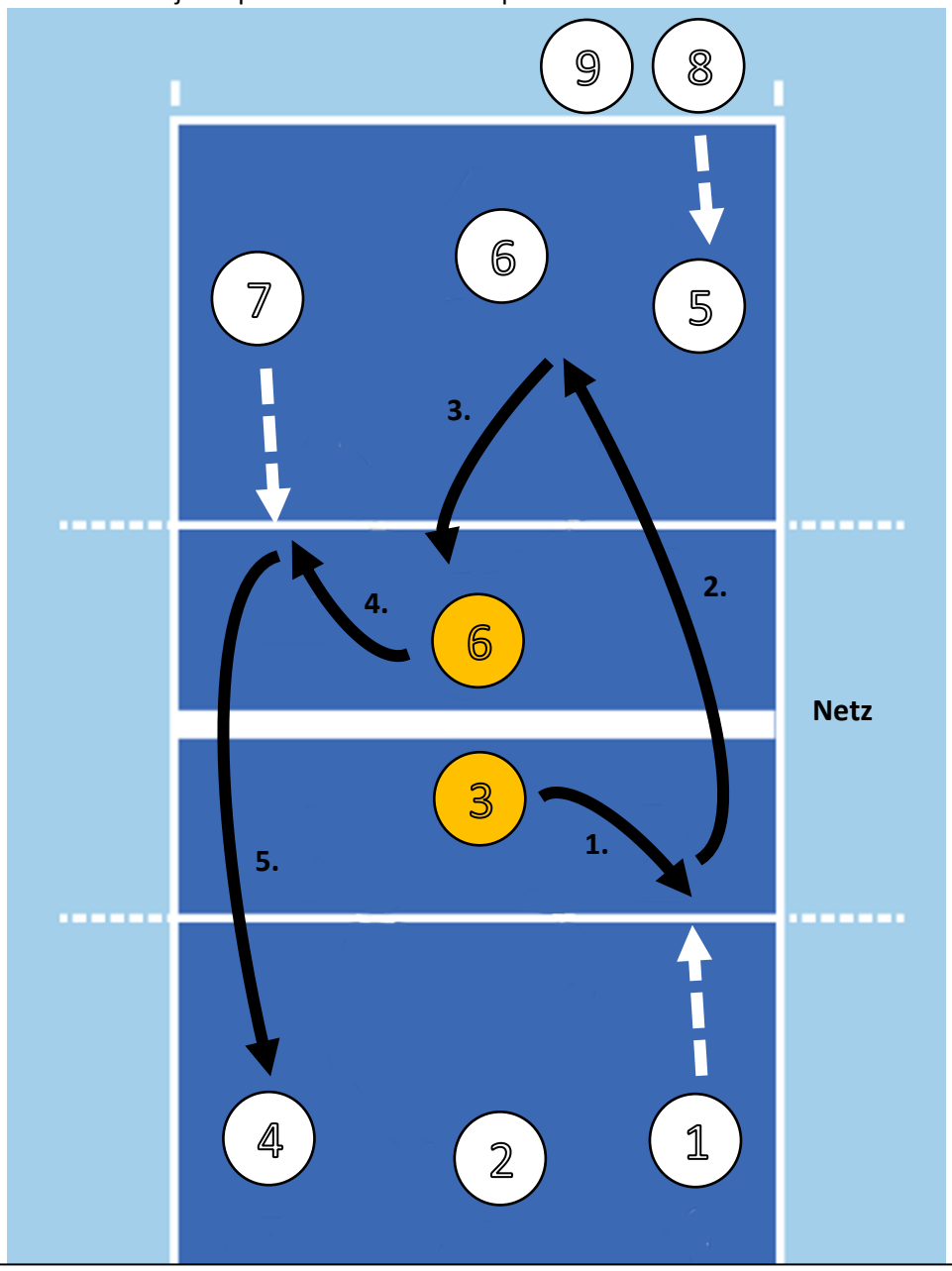
Training: Hinterfeldangriffe im „Aufwärmmodus“

Für dieses Spiel benötigt man mindestens 7 oder mehr Spieler.

Sofern zwei Steller (also 8 Spieler) vorhanden sind, begeben sich die beiden Steller auf ihre Positionen (2, 3 oder 4). Sofern nur ein Steller vorhanden sein sollte, wechselt dieser bei jeder durchgeführten Aktion auf die andere Netzseite zur anderen Mannschaft und fungiert dann dort auch wieder als Steller. Für den Steller ist das sehr kraftraubend, sofern die Annahme nicht gut genug kommen, deshalb hier bitte darauf achten, dass der Steller auch zwischendurch eine Pause erhält oder ausgetauscht wird. Die restlichen Spieler verteilen sich in mindestens 2 Mannschaften je 3 Spieler auf die beiden Spielfeldhälften oder warten auf ihren Einsatz.



Trainingshinweis: Der Trainer leitet durch Einwerfen des Balles auf einen der Zuspieler das Spiel ein. Um den Spielfluss nicht zu unterbrechen und das „Aufwärmen“ möglichst hoch zu halten, sind alle Spieler zusammen in einer Mannschaft, ungeachtet dessen, auf welcher Seite des Netzes sie stehen. D.h., dass das Spiel erst vorbei ist, wenn ZUSAMMEN 30, 40 oder 50 Punkte erspielt sind. Als Punkt zählt nur ein erfolgreicher Hinterfeldangriff ohne Berührung des Balles auf den Boden. Ein erfolgreicher Hinterfeldangriff mit Bodenberührung wird nicht gezählt, ebenso ein nicht erfolgreicher Hinterfeldangriff ohne Bodenberührung. Bei Verschlagen des Balles (Netz, Decke, Aus) wird ein Punkt abgezogen, ebenso bei weniger als 3 Ballberührungen. Es gibt also Plus- und Minuspunkte. Hinterfeldangriffe dürfen von jeder Position aus dem Rückraum durchgeführt werden. Es muss 3x auf jeder Seite der Ball ausgespielt werden.

Trainingsvariante: Die übrig gebliebenen Spieler postieren sich jeweils hinter den Feldern und wechseln immer von einer Seite aus durch, so dass jeder einmal auf der 1, 6 und 5 steht.