



HALLENVOLLEYBALL CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Positionen, Rotation und die Angriffssysteme, die aus sechs Einzelspielern ein Team machen.

1. POSITIONEN & ROTATION

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	WAS GILT
Die 6 Zonen	Position 1 bis 6 im Uhrzeigersinn – reine Feldorte, noch keine festen Rollen.
Rotationsregel	Nach jedem Side-out (Aufschlagwechsel) rotiert das ganze Team eine Zone weiter.
Overlap-Regel	Vorderreihe näher am Netz halten als die Hinterreihe – nur im Moment des Aufschlags Pflicht.
Spezialrollen	Zuspiel, Außen, Mitte, Diagonal und Libero entwickeln sich erst aus der Rotation.

2. SCHNELLANGRIFFE VERSTEHEN

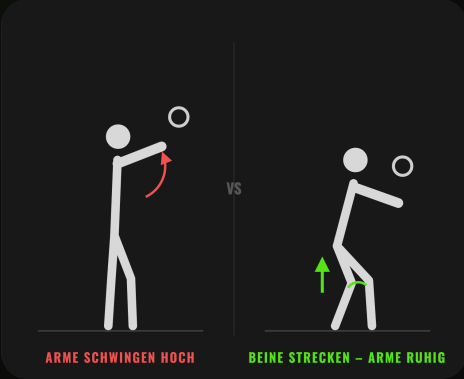
Wichtigkeit: **Mittel**

- Der 1er (Quick):** Anlauf beginnt vor der Ballberührung der Zuspielerin – Timing schlägt hier jede Sprunghöhe.
- Der Pipe-Angriff:** Hinterreihen-Angriff aus der Feldmitte, Absprung mit beiden Füßen hinter der 3-Meter-Linie.
- Kombinationen bewusst bauen:** Der taktische Wert entsteht erst im Zusammenspiel mehrerer Optionen im selben Angriffszug.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: BAGGERN AUS DEN BEINEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Der Armschwung ist der klassische Präzisionskiller beim Baggern – gerade unter dem Tempo der Halle.

Tipp: Arme ruhig als Brett, konstanter Treffpunkt am Unterarm – die Dosierung kommt aus den Beinen.

FAKTOR 2: LESEN VOR BLOCKEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ein direkter Blockpunkt gelingt nur bei rund 10 % aller Angriffe – wer zu früh springt, öffnet nur die eigene Abwehr.

Tipp: Read-Block als Standard: Position halten, das Zuspiel beobachten, erst bei klarer Richtung abspringen.

FAKTOR 3: ZUSPIEL MIT KURZEM KONTAKT

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Nach der Annahme bleiben der Zuspielerin nur rund 300 Millisekunden – zu langer Kontakt wird als Halten gepfiffen.

Tipp: Ellbogen strecken, Handgelenk knicken (der Flick) – kurz und federnd statt drücken.



PRO-TIPP: Zähl einen Satz lang nur deine Blockberührungen, nicht deine Blockpunkte. Das ist die ehrlichere Zahl – und meistens die, die zuerst besser wird.

4. ANGRIFFSSYSTEME

Wichtigkeit: **Mittel**

SYSTEM	MERKMAL
4-2 (Einstieg)	Der Standard-Einstieg für viele Teams, bevor sie in 5-1 oder 6-2 hineinwachsen.
5-1	Eine Zuspielerin spielt alle sechs Rotationen – hohe Konsistenz, aber nur zwei Angreiferinnen vorn, wenn sie selbst vorn steht.
6-2	Zwei Zuspielerinnen wechseln sich ab und setzen nur aus der Hinterreihe zu – fast immer drei Angriffsoptionen vorn.

5. REGELN, DIE ÜBERRASCHEN

Wichtigkeit: **Hoch**

WAS EINSTEIGER UNTERSCHÄTZEN

- Rally-Point-System:** Jeder Ballwechsel zählt sofort einen Punkt – Sätze gehen auf 25, der Tiebreak auf 15, immer mit zwei Punkten Vorsprung.
- Der Libero:** Unbegrenzte Wechsel für die Hinterreihe, dafür kein Aufschlag, kein Block und nur eingeschränktes Zuspiel.
- Die 3-Meter-Linie:** Trennt Vorder- von Hinterreihe und macht spezialisierte Hinterreihen-Angriffe wie den Pipe erst möglich.
- Taktische Pausen:** Zwei Auszeiten à 30 Sekunden und sechs Wechsel pro Satz gezielt einsetzen, um den Lauf der Gegnerin zu brechen.