

# Volleyball: Spielaufbau im 3:3

Das Lektionsthema «Spielaufbau im 3:3» zieht sich wie ein roter Faden durch diese Doppel-Lektion. Die Übungen bauen aufeinander auf und werden variiert.

Die immer gleich grossen Teams erleichtern die Organisation während des Trainings. In einer Doppel-Lektion werden Übungen mit vielen Ballberührungen, Laufwegen und tiefen Fehlerquoten durchgeführt. Diese tragen zum Verständnis der Handlungsketten bei.

## Volleyball-Doppellektion: Spielaufbau im 3:3



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**