

Die beste Wettkampfsportform aller Zeiten? Wie du diesen Modus optimal ausnutzt...

Key points:

- Psyche: Konzentrationsausdauer auf jeden einzelnen Punkt bei ständig wechselnden Anforderungen
- Physis: Dauerhafte Bewegungen und Funktionswechsel
- Handlungsschnelligkeit: Keine zeitliche Zusatzbelastung

Regeln:

- Gewinnerseite bekommt Punkte, jedes Team kämpft für sich um eigene Punkte
- Verliererseite darf Vorrücken
 1. Aufschlag Abwehr
 2. Block
 3. Punktseite
 4. ggf. Warte hinter Aufschlag

Überlegungen zur Einteilung der Teams :

- Anzahl und Größe der Teams
 - Anzahl Teilnehmer, 3-5 Teams, und vorhandene Funktionen (2AA + 1MB pro Team wäre ideal)
- Exponierte Funktion/Schwerpunkt
 - Stellspieler fix auf King-Seite
 - spezieller Annahmespieler fix auf King-Seite
- Satzlänge festlegen
 - Mehrere Kurzsätze?
 - Gesamtzeit?

Video

tags

Wettkampfform, King of Court, Belastung

CSV Export

From:

<https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/> - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:

<https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=0awk:aa82ypm1re8ni&rev=1652154045>

Last update: **2025/04/17 05:40**

