Die WICHTIGEN Rallys gewinnen - konsequent aus dem Dankeball agieren!

Key points:

- Psyche: Konzentration/Fokus auf den Dankeball, Wille, in jedem Ball auf Punkt zu gehen
- Physis: Verlängerte Rallys, Schnellkraftausdauer über zwei Rallys
- Handlungsschnelligkeit: Schnelles Umschalten von Annahmesituation auf Dankeball

Regeln:

- 1. Ball nach Aufschlag wird regulär ausgespielt. Gewinner bekommt das nächste Aufschlagrecht und einen Dankeball
- 2. Ball bekommt die Gewinnerseite als Dankeball eingeworfen, damit kann ein Punkt gemacht werden
- Start bei 20:20…

Video

tags
Wettkampf, Spielform, Dankeball

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=0awk:aalg3t780q5bo

Last update: **2025/04/17 05:39**