

# 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
<a href="#">CSV Export</a>

From:

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

Permanent link:

<https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=0awk:aalg3t780q5bo&rev=1644770927>

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

