# Souverän unter Belastung handeln - Ablösebälle für dein Wettkampftraining

**Key points:**

- Psyche: 10 Annahmesituationen erfolgreich lösen (sonst Strafe), Anschließend Dankebälle erfolgreich ablösen (ansonsten weitere körperliche Bestrafung)
- Physis: Nach körperlichen Belastung aus Dankeball punkten
- Handlungsschnelligkeit: Rally aus Dankeball sofort nach körperlichen Belastung (er)folgreich ablösen.

Eine komplette Mannschaft auf dem Feld und bekommt 10 Angaben, von denen sie mindestens 7 Punkte machen muss. Nach den Angaben muss sie für jeden fehlenden Punkt einen Ablösepunkt aus einem eingeworfenen Dankeball erzielen. Zuvor müssen sie eine kurze, knackige physische Aufgabe erledigen, z.B. 10 Burpees, Hocksprünge, Sternsprünge oder ähnliches.

Video

| tags |
| --- |
| Physische Belastung, Wettkampffform |

CSV Export

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

Permanent link:
**https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=0awk:aan7myr_iydr4&rev=1652153953**

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