# Doppelte Punkte - doppelter Stress - Akzentuierte Zählweise für mentale Stärke

*Normale Spielform* **Regeln:**

- K2-Team (Aufschlag und Block/Feldabwehr)
  - bekommt einen Punkt, wenn der Ballwechsel gewonnen wird
  - bekommt außerdem den nächsten Aufschlag
- K1-Team (Annahme)
  - bekommt das Aufschlagrecht, wenn der Ballwechsel (aus der Annahme) gewonnen wird
  - bekommt einen Punkt, wenn der Ballwechsel aus der Annahme gewonnen wird **und** anschließend eine weitere Rally, z.B. Verteidigung eines 2K-Balles gewonnen wird (Bestätigung)

*Variation*

**Key points:**

- Psyche: Sowohl Aufschlag als auch direkter Sideout-Punkt wird doppelt gewichtet
- Physis: Bei Rally und Punktgewinn für K1-Team erfolgt eine weitere Rally mit 2K-Ball für K2-Team
- Handlungsschnelligkeit: Schnelles Umstellen für K1-Team auf Block/Feldabwehr

**Ablauf**

- Zwei Teams spielen gegeneinander
- 2 Punkte:
  - Servicewinner/Ass
  - direkter Sideout Gewinn
- 1 Punkt:
  - K2-Team gewinnt aus Block/Abwehr
  - K1-Team gewinnt aus Rally **und** Abwehr eines 2K-Balles

Mehrere Kurzsätze

Video

Nothing found

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

Permanent link:
**https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=0awk:aaw3_logmchkw&rev=1645273330**

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