

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**

