Wettkampfformen

Sinn dieser Übungen ist einen dem Wettkampf vergleichbaren Druck aufzubauen. Also eben kein gemütliches Kaffee-Volleyball. Dazu muss als erstes die *physische Belastung* hoch gehalten werden. Erreicht wird dies durch körperliche Vorbelastungen vor und nach dem Ballwechsel, lange Ballwechsel und nur kurze Pausen zwischen den Ballwechseln. Der nächste Bereich sind *psychische Belastungen*, als zum Beispiel enge Punktestände (Start bei 20:20), absichtliche Fehlentscheidungen des Schiris, oder bestimmte Spielvorgaben. Der letzte Bereich sind erhöhte Anforderungen an die Handlungsschnelligkeit, also durch Verringerung der Reaktionszeiten oder ein plötzliches Umstellen auf neue Spielsituationen.

- Chaosball
- Nur K1 kann punkten...und verlieren
- Spielübersicht und starke Nerven - Elimination für dein Wettkampftraining
- Souverän unter Belastung handeln - Ablösebälle für dein Wettkampftraining
- Die WICHTIGEN Rallys gewinnen - konsequent aus dem Dankeball agieren!
- Die beste Wettkampfspielform aller Zeiten? Wie du diesen Modus optimal ausnutzt...
- CRUNCHTIME-ALARM: Mit dieser Spielform steigern wir den mentalen Druck ins Unermessliche...
- Handlungssicher auch in schwierigen Situation? Wettkampfmodus KING OF THREE
- Doppelte Punkte - doppelter Stress-Akzentuierte Zählweise für mentale Stärke
- KILL THE BEAST - Wettkampf-Zählmodus für Sideout und Dankeball

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

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

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