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
- Spielübersicht und starke Nerven - Elimination für dein WettkampftrainingElemination
- Ablöseball
- Confirmation
- Hail to the King
- Crunchtime-Alarm
- King of Three
- Doppelte Punkte

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=0awk:start&rev=1644764594

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