

# Inhalt

---

Zeichenerklärung	hintere Umschlaginnenseite
Einführung	9
<b>Grundlagenwissen</b>	10
Volleyball – ein Spiel für Freizeit und Wettkampf	10
Der Spielgedanke	12
Das Spielfeld	12
Das Sportgerät	13
Die Spielregeln	14
<b>Training</b>	18
Erläuterung des Begriffs ‹Training›	18
Trainingsplanung	19
Unmittelbare Wettkampfvorbereitung	23
<b>Athletiktraining</b>	27
Allgemeines athletisches Training	27
Krafttraining 28/Ausdauertraining 34/ Schnelligkeitstraining 38/Gewandtheitstraining 39/	
Speziell athletisches Training	39
Sprungkrafttraining 40/Schlagkrafttraining 42/ Gewandtheitstraining 46/Schnelligkeits- und Reaktionstraining 48	

<b>Techniktraining</b>	57
Das obere Zuspiel	58
Technikbeschreibung	58
Oberes Zuspiel nach vorn 58/Oberes Zuspiel über den Kopf 62/Oberes Zuspiel der kurzen Pässe 63	
Oberes Zuspiel im Abrollen 64	
Übungsformen	66
Fehler und Korrekturhilfen	70
Taktische Hinweise	71
Das untere Zuspiel	72
Technikbeschreibung	72
Übungsformen	74
Fehler und Korrekturhilfen	77
Taktische Hinweise	77
Die Aufgabe	78
Technikbeschreibung	79
Untere Frontalaufgabe 79/Obere Frontalaufgabe 80/ Flutteraufgabe 82	
Übungsformen	84
Fehler und Korrekturhilfen	85
Taktische Hinweise	86
Die Abwehr der Aufgabe	86
Technikbeschreibung	88
Übungsformen	90
Fehler und Korrekturhilfen	94
Taktische Hinweise	95
Der Angriffsschlag	95
Technikbeschreibung	96
Übungsformen	99
Fehler und Korrekturhilfen	102
Taktische Hinweise	102
Der Block	103
Technikbeschreibung	104
Übungsformen	106
Fehler und Korrekturhilfen	114
Taktische Hinweise	115
Die Feldabwehr	115
Technikbeschreibung	116
Übungsformen	120

<b>Inhalt</b>	<b>7</b>
Fehler und Korrekturhilfen	125
Taktische Hinweise	125
<b>Taktiktraining</b>	127
Vorbemerkungen	127
Funktion der Spieler	128
Zusammenstellung einer Mannschaft	130
Spielsysteme	131
Angriffssysteme	132
Abwehrsysteme	138
Übungen zum Erlernen und Vervollkommen von	
Gruppen- und Mannschaftshandlungen	147
Wettkampfbetreuung	155
Psychologische Vorbereitung	157
Psychische Anforderungen im Wettkampf	157
Motivation für Training und Wettkampf	159
<b>Tests und Leistungskontrollen</b>	163
Tests im Bereich der allgemeinen Konditionierung	164
Tests im Bereich der speziellen Konditionierung	167
Tests im Bereich der Technik	171
<b>Anhang</b>	182
Anschriften	182
Spielklassen	184
Über den Verfasser	185
Literaturhinweise	186
Sachregister	187