

# Inhalt

---

<b>Zeichenerklärung</b>	<b>hintere Umschlaginnenseite</b>
<b>Einführung</b>	<b>9</b>
<b>Grundlagenwissen</b>	<b>10</b>
Volleyball – ein Spiel für Freizeit und Wettkampf	10
Der Spielgedanke	12
Das Spielfeld	12
Das Sportgerät	13
Die Spielregeln	14
<b>Training</b>	<b>18</b>
Erläuterung des Begriffs ‹Training›	18
Trainingsplanung	19
Unmittelbare Wettkampf vorbereitung	23
<b>Athletiktraining</b>	<b>27</b>
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
<b>Das obere Zuspiel</b>	58
<b>Technikbeschreibung</b>	58
<b>Oberes Zuspiel nach vorn 58/Oberes Zuspiel über den Kopf 62/Oberes Zuspiel der kurzen Pässe 63</b>	
<b>Oberes Zuspiel im Abrollen 64</b>	
<b>Übungsformen</b>	66
<b>Fehler und Korrekturhilfen</b>	70
<b>Taktische Hinweise</b>	71
<b>Das untere Zuspiel</b>	72
<b>Technikbeschreibung</b>	72
<b>Übungsformen</b>	74
<b>Fehler und Korrekturhilfen</b>	77
<b>Taktische Hinweise</b>	77
<b>Die Aufgabe</b>	78
<b>Technikbeschreibung</b>	79
<b>Untere Frontalaufgabe 79/Obere Frontalaufgabe 80/Flatteraufgabe 82</b>	
<b>Übungsformen</b>	84
<b>Fehler und Korrekturhilfen</b>	85
<b>Taktische Hinweise</b>	86
<b>Die Abwehr der Aufgabe</b>	86
<b>Technikbeschreibung</b>	88
<b>Übungsformen</b>	90
<b>Fehler und Korrekturhilfen</b>	94
<b>Taktische Hinweise</b>	95
<b>Der Angriffsschlag</b>	95
<b>Technikbeschreibung</b>	96
<b>Übungsformen</b>	99
<b>Fehler und Korrekturhilfen</b>	102
<b>Taktische Hinweise</b>	102
<b>Der Block</b>	103
<b>Technikbeschreibung</b>	104
<b>Übungsformen</b>	106
<b>Fehler und Korrekturhilfen</b>	114
<b>Taktische Hinweise</b>	115
<b>Die Feldabwehr</b>	115
<b>Technikbeschreibung</b>	116
<b>Übungsformen</b>	120

---

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