

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorwort</b>	Seite 1
<b>I. Einleitung</b>	2
<b>II. Trainingsstruktur</b>	3
- Trainingsziele	
- Trainingsmethoden	
- Trainingsinhalte	
<b>III. Komponenten der spezifischen Leistungsfähigkeit des Volleyballspielers</b>	8
<b>IV. Trainingsmethoden zur Verbesserung volleyballspezifischer motorischer Eigenschaften</b>	11
1. Maximalkraft	11
2. Methoden zur Verbesserung der Maximalkraft des Volleyballspielers	11
3. Schnellkraft	13
4. Schnellkraftausdauer	13
5. Schnelligkeit	13
6. Schnelligkeitsausdauer	14
7. Methoden zur Verbesserung der Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer	14
8. Aerobe Ausdauer	15
<b>V. Training der volleyballspezifischen koordinativen Fähigkeiten</b>	16
<b>VI. Training der Beweglichkeit (Stretching)</b>	19
<b>VII. Zuordnung der Trainingsinhalte (Karteikarten) zu den Trainingszielen</b>	21
a) Aufbau und Gebrauch des Ordnungsschemas	21
b) Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten	22
c) Übungen zur Verbesserung der volleyballspezifischen motorischen Eigenschaften	23
<b>VIII. Literaturhinweise</b>	25