

Athanasios Papageorgiou  
Willy Spitzley  
Mitarbeit: Rainer Christ

# **Handbuch für Leistungsvolleyball**

Ausbildung zum Spezialisten

Meyer & Meyer Verlag

# Inhaltsverzeichnis

1	BEGRÜNDUNG DES BANDES UND DES VERMITTLUNGSKONZEPTES	9
1.1	Die Auswirkungen der neuen Regeln auf das Training und das Spiel	15
1.1.1	Zählweise nach dem Rallye-Point-System	15
1.1.2	Die Liberoregel	21
1.1.3	Regeländerung beim Aufschlag	22
1.1.4	Auswirkungen der neuen Regeln auf das Coachverhalten	23
2	ORGANISATION UND SYMBOLIK	25
3	LERNBEREICH I: ANNAHMEFORMATIONEN, INDIVIDUALTAKTIK DES ANNAHMESPIELERS UND AUFSCHLÄGERS	28
3.1	Annahmeformationen	28
3.1.1	Fünferriegel	29
3.1.2	Viererriegel	33
3.1.3	Dreierriegel	43
3.1.4	Zweierriegel	49
3.1.5	Täuschungsaufstellungen	54
3.2	Individualtaktik des Annahmespielers	62
3.2.1	Der Libero als Annahmespieler	72
3.3	Individualtaktik des Aufschlägers	74
3.4	Ausgewählte Trainingsformen zur Individualtaktik des Aufschlägers, des Annahmespielers und zum Training der Riegelformationen	82
4	LERNBEREICH II: ANGRIFFSAUFBAU, -KOMBINATIONEN, -SICHERUNG UND INDIVIDUAL- TAKTIK DES ZUSPIELERS SOWIE DER ANGREIFER	95
4.1	Sachanalyse	95
4.2	Angriffskombinationen	98
4.3	Angriffssicherung bei Angriffskombinationen	108
4.4	Individualtaktik des Zuspielers	112
4.5	Individualtaktik der Angreifer	117
4.5.1	Schnellangreifer	119
4.5.2	Diagonal-/Hauptangreifer	124
4.5.3	Hinterfeldangreifer	126

4.5.4	Annehmender Außenangreifer .....	127
4.5.5	Zweit-/Kombinationsangreifer .....	128
4.5.6	Individuالتaktische Faktoren .....	129
4.6	Ausgewählte Trainingsformen zur Individuالتaktik des Zuspielers, des Außen-, Diagonal- und Hinterfeldangreifers sowie des Schnellangreifers ..	131
4.6.1	Vorüberlegungen .....	131
4.6.2	Trainingsreihe zur Individual- und Gruppentaktik .....	135
4.6.3	Trainingsformen zur Angriffstaktik .....	147
4.6.4	Spezielle Trainingsformen für den Zuspeler und die Angreifer ...	149
5	LERNBEREICH III: BLOCK- UND FELDABWEHRFORMATIONEN SOWIE INDIVIDUالتAKTIK DER BLOCKSPIELER UND FELDVERTEIDIGER .....	154
5.1	Sachanalyse .....	154
5.2	Block- und Feldabwehrformationen .....	156
5.2.1	Handlungsabläufe der Abwehr mit zurückgezogener Position VI ..	157
5.3	Angriffsaufbau aus der Abwehr .....	177
5.4	Individuالتaktik der Blockspieler .....	182
5.4.1	Individuالتaktik des Mittelblockers .....	183
5.4.2	Individuالتaktik des Außenblockspielers .....	189
5.4.3	Individuالتaktik der Blockspieler im mittleren und unteren Leistungsbereich .....	191
5.5	Individuالتaktik des Feldverteidigers .....	192
5.5.1	Der Libero als Feldverteidiger .....	197
5.6	Ausgewählte Trainingsformen .....	198
5.6.1	Individuالتaktik des Einerblocks und der Feldverteidiger ...	198
5.6.2	Ausgewählte Trainingsformen zur Block- und Feldabwehr unter Berücksichtigung der Individual- und Gruppentaktik der Block- und Feldabwehrspieler .....	203
5.6.3	Ausgewählte Spiele zum Training der Block- und Feldabwehrspieler .....	210
5.6.4	Spezielle Trainingsformen zu den koordinativen Fähigkeiten der Abwehrspieler .....	215
6	SPIELSYSTEME .....	218
6.1	Grundaufstellung .....	222
6.2	Spelsysteme mit zwei Zuspelern .....	224

6.2.1	Spielsystem 2:0:4+L mit vier Universalisten .....	225
6.2.2	Spielsystem 2:1:3+L mit drei Universalisten .....	226
6.2.3	Spielsystem 2:2:2+L mit zwei Universalisten .....	226
6.2.4	Spielsystem 2:3:1+L mit einem Universalisten .....	227
6.3	Spielsysteme mit einem Zuspieler .....	228
6.3.1	Überlegungen und Entscheidungshilfen zur Erstellung der Grundaufstellung .....	228
6.3.2	Zuspieler mit fünf Universalisten (1:0:5+L) .....	231
6.3.3	Zuspieler mit vier Annahmespielern im Vierer- oder Dreierriegel und einem Hauptangreifer (1:1:4+L) .....	232
6.3.4	Zuspieler mit drei Annahmespielern im Dreier- und Zweier- riegel und zwei Schnellangreifern/Mittelblockern (1:2:3+L) ..	234
6.3.5	Zuspieler mit zwei Hauptannahmespielern im Zweierriegel und drei Mittelblockern/Schnellangreifern (1:3:2) .....	237
6.3.6	Zuspieler mit zwei Hauptannahmespielern im Zweierriegel, drei Mittelblockern/Schnellangreifern und Libero (1:3:2+L) ...	243
6.3.7	Zuspieler mit einem Hauptannahmespieler im Zweierriegel, vier Mittelblockern/Schnellangreifern und Libero (1:4:1+L) ...	245
6.3.8	Zuspieler mit fünf Mittelblockern/Schnellangreifern und Libero (1:5+L) .....	246
6.4	Positionswechsel .....	247
7	ABWEHR- UND ANGRIFFSSTRATEGIEN .....	253
7.1	Strategien zur Grundaufstellung .....	257
7.2	Aufschlagstrategien .....	259
7.2.1	Aufschlagstrategien gegen Zweierriegel mit zwei Annahmespezialisten mit und ohne Libero .....	262
7.2.2	Aufschlagstrategien gegen Zweierriegel mit einem Annahmespezialisten oder Libero .....	264
7.2.3	Aufschlagstrategien gegen Dreier-/Viererriegel mit drei/vier Annahmespielern .....	265
7.2.4	Aufschlagstrategien im Tiebreak .....	266
7.2.5	Allgemeine Maßnahmen zur Aufschlagstrategie .....	267
7.3	Annahmestrategien .....	268
7.3.1	Annahmestrategien im Zweierriegel mit zwei Annahme- spezialisten ohne oder mit Libero .....	270
7.3.2	Annahmestrategien im Zweierriegel mit einem Annahme- spezialisten oder Libero .....	273

7.3.3	Annahmestrategien im Dreier-/Viererriegel mit drei bzw. vier Annahmespielern .....	274
7.3.4	Annahmestrategien im Tiebreak .....	274
7.3.5	Allgemeine Maßnahmen zur Annahmestrategie .....	274
7.4	Zuspielstrategien .....	276
7.4.1	Zuspielstrategien unter Berücksichtigung der gegnerischen Angriffskombinationen .....	278
7.4.2	Zuspielstrategien unter Berücksichtigung der Ausgangsposition der Block- und Feldverteidiger .....	278
7.4.3	Zuspielstrategien unter Berücksichtigung des Mittelblockerverhaltens .....	279
7.4.4	Zuspielstrategien unter Berücksichtigung der Schwächen eines Blockspielers .....	281
7.4.5	Zuspielstrategien unter Berücksichtigung der eigenen Angreifer .....	281
7.5	Angriffsstrategien .....	283
7.6	Abwehrstrategien .....	287
7.6.1	Abwehrstrategien in Verbindung mit den Aufschlagstrategien ..	289
7.6.2	Abwehrstrategien unter Berücksichtigung des Schnellangreiferverhaltens .....	290
7.6.3	Abwehrstrategien in Abhängigkeit vom Verhalten der Angriffsreihe .....	291
7.6.4	Abwehrstrategien zur Block- und Feldabwehr .....	295
7.6.5	Leistungsbestimmende Faktoren im Frauen- und Männervolleyball .....	303
8	VOLLEYBALLSPEZIFISCHE TRAININGSPRINZIPIEN .....	309
8.1	Prinzipien für die ballgebundene Aufwärmung .....	310
8.2	Prinzipien zur Organisation und Durchführung von Trainingsformen ..	312
8.3	Grundsätze für das Training unter psychischer Belastung .....	316
8.4	Grundsätze für das Verhalten als Trainer .....	319
8.5	Grundsätze für das Verhalten als Coach .....	322
	Register .....	329
	Literaturübersicht .....	347
	Fotoverzeichnis .....	365