

Athanasiос Papageorgiou
Willy Spitzley
Mitarbeit: Rainer Christ

Handbuch für Leistungsvolleyball

Ausbildung zum Spezialisten

Meyer & Meyer Verlag

Inhaltsverzeichnis

1 BEGRÜNDUNG DES BANDES UND DES VERMITTLUNGSKONZEPTE	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 Aufschlängers	74
3.4 Ausgewählte Trainingsformen zur Individualtaktik des Aufschlängers, 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	Individualtaktische Faktoren	129
4.6	Ausgewählte Trainingsformen zur Individualtaktik 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 Zuspieler und die Angreifer ..	149
5	LERNBEREICH III: BLOCK- UND FELDABWEHRFORMATIONEN SOWIE INDIVIDUALTAKTIK 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	Individualtaktik der Blockspieler	182
5.4.1	Individualtaktik des Mittelblockers	183
5.4.2	Individualtaktik des Außenblockspielers	189
5.4.3	Individualtaktik der Blockspieler im mittleren und unteren Leistungsbereich	191
5.5	Individualtaktik des Feldverteidigers	192
5.5.1	Der Libero als Feldverteidiger	197
5.6	Ausgewählte Trainingsformen	198
5.6.1	Individualtaktik 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	Spielsysteme mit zwei Zuspielern	224

6.2.1	Spieldaten 2:0:4+L mit vier Universalisten	225
6.2.2	Spieldaten 2:1:3+L mit drei Universalisten	226
6.2.3	Spieldaten 2:2:2+L mit zwei Universalisten	226
6.2.4	Spieldaten 2:3:1+L mit einem Universalisten	227
6.3	Spieldaten 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