

# Inhalt

1.	Einführung	4
2.	Systematik	5
2.1.	Neun Übungsbereiche	5
2.2.	Je neun Karteikarten	5
3.	Die Karteikarte	9
3.1.	Kopfleiste	9
3.2.	Symbolskizze	9
3.3.	Name der Übung	9
3.4.	Übungsablauf	9
3.5.	Variante(n)	9
3.6.	Erschwerung(en)	10
3.7.	Geräte	10
3.8.	Rückseite der Karten	10
3.9.	Farbe der Karten	10
4.	Einsatz der Karten	11
5.	Auswahlkriterien	12
5.1.	Der Leistungsstand der Spieler	12
5.2.	Äußere Bedingungen	12
5.3.	Übungsabsicht	12
5.4.	Zusätzliche Trainingswirkung	12
5.5.	Organisationsform	12
6.	Teilnehmerzahl und Schwierigkeitsgrad	13
6.1.	Erlernen	15
6.2.	Üben, Automatisieren, Festigen, Einschleifen	15
6.3.	Anwenden	16
7.	Sicherheitsmaßnahmen	17
7.1.	Rollende Bälle	17
7.2.	Überschreiten der Mittellinie beim Angriff	17
8.	Hinweise zur Technik	18
8.1.	Anlauf	18
8.2.	Stemmschritt und Nachsetzen	18
8.3.	Absprung	19
8.4.	Ausholen	19
8.5.	Schlag	19
8.6.	Landung	19
9.	Hinweise zur Methodik	20
10.	Spielregeln	21
10.1.	Regel 14.4 Merkmale des Schlages	21
10.2.	Regel 16 Spieler am Netz	21
10.3.	Regel 18 Angriffsschlag	22
11.	Zeichenerklärung	24