

Inhalt

Vorwort zur 10. Auflage	9
A. Einleitung	10
I. Volleyball — ein Spiel für Schule und Freizeit <i>Vorteile — Nachteile</i>	10
II. Die Einführung des Volleyballspiels <i>Langer Zeitraum — Schnelle Einführung</i>	11
III. Spielend lernen — spielend üben <i>Spieler — Spielreihe — Übungsreihen</i>	13
B. Ball über die Schnur	17
I. Spielregeln <i>Spielgedanke — Geräte — Mannschaften — Spielfeld</i>	17
II. Taktik	20
III. Zwei Sonderregeln	20
C. Volleyballer müssen schnell reagieren	22
I. Bereitstehen — starten — laufen <i>Bereitschaftshaltung — Reagieren — Bewegen</i>	22
II. Wettbewerbe und Spiele <i>Schwarz-Weiß — Schattenlaufen — Pendelstaffel mit Keulen — Foppen und Fangen</i>	22
III. Wer kann am besten mit dem Ball umgehen? <i>Vorne werfen, hinten fangen — Auf und nieder — Ballprobe — Mit Kopfballeinlage — Balanceakt — Der Partner wirft</i>	24
D. Volleyball mit Auffangen	27
I. Angreifen ist einfacher als Abwehren	27
II. Spielregeln	27
III. Spielfeld	28
IV. Sonderregeln	29
V. Technik und Taktik	29
E. Pritschen, das obere Abspiel	31
I. Die richtige Technik <i>Die Grobform der Bewegung — Die Hand- und Fingerstellung</i>	32

II.	Die häufigsten Fehler	35
	<i>Falsche Stellung zum Ball beim Abspiel — Fehler in der Grobform — Falsche Fingerstellung</i>	
III.	Lernhilfen für „Hohes Abspiel“	37
	<i>Zielpritschen</i>	
IV.	Volleyballtennis	43
	<i>Spielgedanke — Spielregeln — Taktische Grundregeln</i>	
V.	Lernhilfen für eine elegante Fingertechnik	45
	<i>Geräte und Aufstellung — Über der Stirn auffangen — Absichtlich ungenau zuwerfen — Vor dem Auffangen abfedern lassen — Doppelpritschen — Doppelpritschen mit Konditionsarbeit — Pritschen im Grätschsitz — Doppelspiel mit Baggern</i>	
VI.	Volleyball mit Doppelspiel	49
	<i>Spielregeln — Taktische Grundregeln — Sonderregeln</i>	
F.	Bagger — Abspiel von unten	52
I.	Die richtige Technik	52
	<i>Bereitschaftshaltung — In Stellung laufen — Tief ausholen — Hände zusammen und Arme strecken — Der Körper streckt sich dem Ball entgegen — Mit den Unterarmen spielen — In der Bewegungsrichtung nachgehen</i>	
II.	Die häufigsten Fehler	55
III.	Übungsformen	55
	<i>Schlagwürfe abprallen lassen — Zum Netzspieler baggern — Mit Bodenturnen — Angriffe abwehren</i>	
G.	Pritschen und baggern verbessern	58
I.	Bei Ballstaffeln gibt sich jeder Mühe	58
	<i>Vorteile und Schwierigkeiten — Aufstellungen — Immer schwierigeres Zuspiel — Wie in der Manege</i>	
II.	Dreieckspiel — Abspiel im Winkel	61
	<i>Laufen, stehen und drehen, pritschen — Dreieckspiel in immer neuen Formen</i>	
III.	Frontales Pritschen nach hinten	65
IV.	Volleyball ohne Aufschlag	66
	<i>Spielregeln — Taktische Grundregeln</i>	
H.	Aufschlag von unten — sicher und genau	69
I.	Die richtige Technik	70
	<i>Grobform — Handhaltung</i>	
II.	Die häufigsten Fehler	70

III. Die Stoßaufgabe — speziell für Minivolleyball	71
IV. Üben mit Zusatzaufgaben	72
<i>Aufschlagwettkämpfe — Zielaufschläge — „Wer trifft den Partner?“ — Am Marterpfahl — Das Brett treffen</i>	
I. Lob und Drive als Vorgriff	75
I. Die richtige Technik	75
K. Minivolleyball — Der erste offizielle Wettkampf	78
I. Offizielle Spielregeln	78
<i>Spielfeld und Netzhöhe — Spielregeln — Ball</i>	
II. Einteilung der Mannschaften	81
III. Taktik	81
IV. Taktische Grundregeln	82
L. Schmettern macht Volleyball zum Kampfspiel	83
I. Die richtige Technik	86
<i>Anlauf — Stemmschritt — Ausholen — Schlag — Beidbeinig landen</i>	
II. Die häufigsten Fehler	88
III. Zwei Hauptprobleme: Timing und Schrittfolge	89
<i>Aufsetzer schmettern — Über das Netz schmettern — Den Anlauf erlernen — Absprunghilfen — Der Partner wirft an — Mit Steller auf Position IV schmettern</i>	
M. Block — Die wirksamste Verteidigung bei Schmetterschlägen	99
I. Die richtige Technik	99
<i>Anlauf und Absprung — Körperhaltung und Fingerstellung</i>	
II. Die häufigsten Fehler	101
III. Übungsformen	102
<i>Einerblock — Den Ball über das Netz reichen — Angriff und Block simulieren — Schmettern und Blocken gehören zusammen</i>	
IV. Vorteile und Schwierigkeiten bei den Komplexübungen	105
N. Annahme — Schlüssel für den Spielerfolg	106
I. Die richtige Technik	106
<i>Den der Seitenlinie näheren Fuß vorsetzen — Bereitschaftshaltung — Körpergewicht vorn — Armspannung — Annahme immer mit Zuruf — Bei leichten Bällen mit Streckung</i>	

II.	Häufige Fehler	107
III.	Übungsformen	108
	<i>Aufschlag und Annahme als Partnerübung</i>	
IV.	Aufschlagspiele	110
	<i>Aufbau, Spielfelder und Mannschaften — Spielgedanke — Wertung — Taktische Grundregeln</i>	
O.	Die schwierige Umstellung auf das Normalfeld	115
I.	Vierervolleyball	115
	<i>Spielregeln — Spielfeld und Geräte — Technik und Taktik</i>	
II.	Sonderregeln für den Aufschlag	118
	<i>Aufschläge — Zusatzregeln</i>	
P.	Volleyball — Sechs Spieler im großen Feld	119
I.	Spielregeln	119
II.	Organisation des Spielbetriebs	120
	<i>Querbetrieb mit hochgeklappter Hinterzone — Überzählige Spieler können teilnehmen</i>	
III.	„Unnötige“ Fehler vermeiden!	122
	<i>Aufschlag — Annahme — Abspiel — Paß — Abwehr</i>	
Q.	Anhang	134
I.	Die Netzeinrichtung — stabil und zeitsparend	134
	<i>Netze — Spielsäulen — Längsnetz — Behelfsmäßige Anlagen — Alles muß genau passen</i>	
II.	Die wichtigsten Spielregeln	140
	<i>Regelverstöße beim Anfängerspiel — Regeln für „fortgeschrittene Anfänger“ — Ergänzungen und neue Regeln für den Wettkampf — Schiedsrichterzeichen</i>	
III.	Ausrichten von Turnieren	149
	<i>Technische Schwierigkeiten — Zeitplan — Austragungsmodus — Spielfolge — Kaiserturnier — Beispiel für die Durchführung eines Turniers</i>	
IV.	Spielregeln für Minivolleyball	154
	<i>Jugend trainiert für Olympia (Baden-Württemberg) — Die internationalen Minivolleyball-Regeln</i>	
Literatur	158