

# INHALT

<b>Vorwort .....</b>	<b>18</b>
<b>Legende .....</b>	<b>20</b>
<b>1 Spielstruktur.....</b>	<b>22</b>
(Dr. Jimmy Czimek)	
1.1 Spielstruktur Volleyball .....	23
1.2 Spielstruktur Beach-Volleyball .....	27
<b>2 Anforderungsprofile .....</b>	<b>30</b>
(Dr. Jimmy Czimek und Athanasios Papageorgiou)	
<b>3 Aktuelle Tendenzen .....</b>	<b>34</b>
(Dr. Bernd Zimmermann und Dr. Jimmy Czimek)	
3.1 Bereich Aufschlag und Annahme .....	34
3.2 Bereich Zuspiel und Angriff .....	35
3.3 Bereich Block- und Feldverteidigung .....	35
3.4 Bereich Feldzuspiel und Angriffssicherung .....	36
3.5 Gruppentaktische und mannschaftstaktische Aspekte .....	37
<b>4 Technik .....</b>	<b>38</b>
(Dr. Jimmy Czimek, Justin Wolff, Jörg Ahmann, Matus Kalny, Eric Koreng, Felix Koslowski, Sven Lichtenauer, Michael Mallick, Peter Meyndt, Peter Pourie, Jens Tietböhl und Johan Verstappen)	
4.1 Aufschlag .....	41
4.1.1 Aufschlagtechniken von unten .....	44
4.1.1.1 Aufschlag von unten .....	44
4.1.1.2 Skyball/Sunserve .....	45
4.1.1.2.1 Vorhand-Skyball/-Sunserve .....	46
4.1.1.2.2 Rückhand-Skyball/-Sunserve .....	47
4.1.2 Aufschlagtechniken von oben .....	48
4.1.2.1 Aufschlagtechniken im Stand .....	48
4.1.2.1.1 Rotationsaufschlag .....	48
4.1.2.1.2 Flatteraufschlag .....	50
4.1.2.2 Aufschlagtechniken im Sprung .....	52
4.1.2.2.1 Sprungflatteraufschlag ohne Anlauf .....	52
4.1.2.2.2 Sprungflatteraufschlag mit Anlauf und beidbeinigem Absprung .....	56

4.1.2.2.3	Sprungflatteraufschlag mit Anlauf und einbeinigem Absprung .....	58
4.1.2.2.4	Sprungrotationsaufschlag .....	60
4.1.2.2.5	Hybridaufschlag .....	62
<b>4.2</b>	<b>Annahme .....</b>	<b>64</b>
<b>4.2.1</b>	<b>Untere Annahmetechniken (Annahmebagger) .....</b>	<b>67</b>
4.2.1.1	Frontale untere Annahmetechniken .....	67
4.2.1.1.1	Frontaler Annahmebagger im Stand .....	67
4.2.1.1.2	Frontaler Annahmebagger im Fallen rückwärts .....	71
4.2.1.1.3	Frontaler Annahmebagger im Fallen seitwärts .....	72
4.2.1.1.4	Frontaler Annahmebagger im Knie .....	73
4.2.1.1.5	Frontaler Annahmebagger ohne Bodenkontakt/im Sprung .....	74
4.2.1.2	Seitliche untere Annahmetechniken .....	75
4.2.1.2.1	Seitlicher Annahmebagger im Stand .....	75
4.2.1.2.2	Seitlicher Annahmebagger im Fallen rückwärts .....	76
4.2.1.2.3	Seitlicher Annahmebagger im Fallen seitwärts .....	77
4.2.1.2.4	Seitlicher Annahmebagger im Knie .....	78
4.2.1.2.5	Einbeiniger Annahmebagger (seitlich) .....	79
4.2.1.2.6	Seitlicher Annahmebagger ohne Bodenkontakt/im Sprung .....	80
4.2.1.3	Annahme harter Sprungrotationsaufschläge .....	81
<b>4.2.2</b>	<b>Obere Annahmetechniken (Annahme im Pritschen) .....</b>	<b>83</b>
4.2.2.1	Annahme im Pritschen im Stand .....	83
4.2.2.2	Annahme im Pritschen im Fallen rückwärts .....	85
4.2.2.3	Annahme im Pritschen im Fallen seitwärts .....	86
4.2.2.4	Annahme im Pritschen im Knie .....	87
<b>4.3</b>	<b>Zuspiel .....</b>	<b>89</b>
<b>4.3.1</b>	<b>Zuspieltechniken im oberen Zuspiel/Pritschen .....</b>	<b>92</b>
4.3.1.1	Zuspielrichtungen im oberen Zuspiel .....	92
4.3.1.1.1	Frontales oberes Zuspiel (im Stand) .....	92
4.3.1.1.2	Oberes Zuspiel über Kopf (im Stand) .....	97
4.3.1.1.3	Laterales oberes Zuspiel (im Stand) .....	98
4.3.1.2	Obere Zuspielarten unterteilt nach Körperpositionierung .....	99
4.3.1.2.1	Oberes Zuspiel im Stand .....	99
4.3.1.2.2	Oberes Zuspiel im Fallen rückwärts .....	99

4.3.1.2.3	Oberes Zuspiel im Fallen seitwärts .....	100
4.3.1.2.4	Oberes Zuspiel im Knen .....	101
4.3.1.2.5	Oberes Zuspiel im Sprung mit beidbeinigem Absprung .....	102
4.3.1.2.6	Oberes Zuspiel im Sprung mit einbeinigem Absprung .....	104
4.3.1.2.7	Einhändiges oberes Zuspiel (im Sprung) .....	106
<b>4.3.2</b>	<b>Zuspieltechniken im unteren Zuspiel/Baggern .....</b>	<b>107</b>
4.3.2.1	Zuspielrichtungen im unteren Zuspiel .....	107
4.3.2.1.1	Frontales unteres Zuspiel/frontaler Zuspielbagger (im Stand) .....	107
4.3.2.1.2	Unteres Zuspiel über Kopf/Zuspielbagger über Kopf (im Stand) .....	108
4.3.2.1.3	Laterales unteres Zuspiel/lateraler Zuspielbagger (im Stand) .....	109
4.3.2.2	Untere Zuspielarten unterteilt nach Körperpositionierung .....	110
4.3.2.2.1	Unteres Zuspiel im Stand/Zuspielbagger im Stand .....	110
4.3.2.2.2	Unteres Zuspiel im Fallen rückwärts/Zuspielbagger im Fallen rückwärts .....	110
4.3.2.2.3	Unteres Zuspiel im Fallen seitwärts/Zuspielbagger im Fallen seitwärts .....	111
4.3.2.2.4	Unteres Zuspiel im Knen/Zuspielbagger im Knen .....	112
<b>4.3.3</b>	<b>Zuspielfinten .....</b>	<b>113</b>
4.3.3.1	Beidhändige Zuspielfinten .....	114
4.3.3.1.1	Beidhändige Zuspielfinte im Stand .....	114
4.3.3.1.2	Beidhändige Zuspielfinte im Sprung .....	115
4.3.3.1.3	Zuspielfinte im unteren Zuspiel .....	116
4.3.3.2	Einhändige Zuspielfinten im Sprung .....	117
4.3.3.2.1	Aggressive „Power-Tipp“-Zuspielfinte mit der linken Hand kurz ins Zentrum .....	117
4.3.3.2.2	Aggressive Zuspielfinte mit der rechten Hand über Kopf netznah auf Position IV .....	118
4.3.3.2.3	Konservative Zuspielfinte mit der rechten Hand lang auf Position V .....	119
<b>4.4</b>	<b>Angriff .....</b>	<b>120</b>
4.4.1	<b>Unterscheidung hinsichtlich der Schlaghärte/Flugkurve des Balls .....</b>	<b>123</b>
4.4.1.1	Harter Angriffsschlag/Smash (frontal) .....	125
4.4.1.2	Driveschlag .....	128
4.4.1.3	Shot .....	129
4.4.1.4	Angriffsfinde/Lob/Tipp-Ball .....	130
4.4.1.5	Pokeshot .....	131
4.4.1.6	Dink .....	132
4.4.1.7	Cobrashot .....	133

<b>4.4.2 Unterscheidung hinsichtlich der Schlagsteuerung/Impulsgebung .....</b>	<b>134</b>
4.4.2.1 Frontaler Schlag .....	134
4.4.2.2 Schulterschlag .....	135
4.4.2.3 Drehschlag .....	136
4.4.2.4 Handgelenkschlag/Cutshot .....	137
<b>4.4.3 Unterscheidung hinsichtlich positionsspezifischer Angriffs-/Passarten nach Angriffstempo (1., 2., 3. und 4. Tempo) .....</b>	<b>138</b>
4.4.3.1 Außenangriff .....	142
4.4.3.1.1 Hoher Pass (4. Tempo) .....	142
4.4.3.1.2 Halbhoher, normaler Pass (3. Tempo) .....	142
4.4.3.1.3 Schneller Pass (2. Tempo) .....	142
4.4.3.1.4 Eingerückter Pass auf Position IV (2.-3. Tempo) .....	143
4.4.3.1.5 Eingerückter Pass auf Position II/Meterball über Kopf (2.-3. Tempo) .....	143
4.4.3.2 Mittel-/Schnellangriff .....	144
4.4.3.2.1 Meterball vorne/über Kopf (2.-3. Tempo) .....	145
4.4.3.2.2 Kurzer Ball vorne/über Kopf (1.-2. Tempo) .....	145
4.4.3.2.3 Aufsteiger vorne/über Kopf (1. Tempo) .....	145
4.4.3.2.4 Aufsteiger weg vorne/über Kopf (1.-2. Tempo) .....	146
4.4.3.2.5 2-m-Schuss (1. Tempo) .....	147
4.4.3.2.6 Einbeiner an der Antenne (1.-2. Tempo) .....	148
4.4.3.2.7 Einbeiner beim Zuspieler (1./2. Tempo) .....	150
4.4.3.3 Hinterfeldangriff (2.-4. Tempo) .....	151
<b>4.5 Block .....</b>	<b>152</b>
4.5.1 Grundform gerader Block (Stuffblock) .....	156
4.5.2 Außenblocktechniken .....	160
4.5.2.1 Außenblock mit Außenstart .....	160
4.5.2.2 Außenblock mit Innenstart .....	162
4.5.2.3 Außenblock mit Mittelstart .....	164
4.5.3 Mittelblocktechniken .....	165
4.5.4 Unterscheidung hinsichtlich der Armhaltung .....	166
4.5.4.1 Gerader Block (Stuffblock) .....	166
4.5.4.2 Wischblock .....	166
4.5.4.3 Spreadblock .....	166
4.5.4.4 Reachblock .....	167

4.5.4.5 Reachblock einhändig .....	167
4.5.4.6 Kongblock/One-Hand-Block .....	168
4.5.4.7 Joust/Joust-Control .....	169
4.5.4.8 Dropblock/Fakeblock .....	170
<b>4.6 Abwehr .....</b>	<b>172</b>
<b>4.6.1 Obere Abwehrtechniken .....</b>	<b>178</b>
4.6.1.1 Abwehr im Pritschen im Stand/Dig im Stand .....	178
4.6.1.2 Abwehr im Pritschen im Fallen rückwärts/Dig im Fallen rückwärts .....	180
4.6.1.3 Abwehr im Pritschen im Fallen seitwärts/Dig im Fallen seitwärts .....	181
4.6.1.4 Abwehr im Pritschen im Knie/Dig im Knie .....	182
4.6.1.5 Tomahawk .....	183
4.6.1.6 Chickenwing .....	184
4.6.1.7 Gatordig .....	185
4.6.1.8 Abwehrpoker .....	185
<b>4.6.2 Untere Abwehrtechniken .....</b>	<b>186</b>
4.6.2.1 Frontale untere Abwehrtechniken .....	186
4.6.2.1.1 Frontaler Abwehrbagger im Stand .....	186
4.6.2.1.2 Frontaler Abwehrbagger im Fallen rückwärts .....	189
4.6.2.1.3 Frontaler Abwehrbagger im Fallen seitwärts .....	190
4.6.2.1.4 Frontaler Abwehrbagger im Knie .....	191
4.6.2.1.5 Frontaler Abwehrbagger im Fallen vorwärts/Hechtbagger/Flughecht .....	192
4.6.2.1.6 Frontale Rutschabwehr im Fallen vorwärts über den Bauch (Rutschbagger/Pancake/Rutschhecht) .....	193
4.6.2.1.7 Frontale Rutschabwehr im Fallen vorwärts über die Seite (Rutschbagger/Pancake/Rutschhecht) .....	194
4.6.2.1.8 Fußabwehr .....	195
4.6.2.2 Seitliche untere Abwehrtechniken .....	196
4.6.2.2.1 Seitlicher Abwehrbagger im Stand .....	196
4.6.2.2.2 Seitlicher Abwehrbagger im Fallen rückwärts .....	197
4.6.2.2.3 Seitlicher Abwehrbagger im Fallen seitwärts .....	198
4.6.2.2.4 Seitlicher Abwehrbagger im Knie .....	199
4.6.2.2.5 Seitlicher Abwehrbagger im Fallen seitwärts einarmig .....	200
<b>4.6.3 Aufstehtechniken nach der Abwehr/Annahme im Fallen .....</b>	<b>201</b>

4.6.3.1 Wippe/Kippe .....	201
4.6.3.2 Japanrolle .....	202
<b>4.7 Angriffssicherung .....</b>	<b>203</b>
<b>5 Taktik Volleyball .....</b>	<b>204</b>
(Dr. Jimmy Czimek, Justin Wolff, Matus Kalny, Felix Koslowski, Sven Lichtenauer, Michael Mallick, Peter Meyndt, Peter Pourie, Jens Tietböhl und Johan Verstappen)	
<b>5.1 Individualtaktik .....</b>	<b>204</b>
<b>5.1.1 Aufschlag .....</b>	<b>205</b>
5.1.1.1 Grundentscheidungen .....	205
5.1.1.2 Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht .....	208
5.1.1.3 Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Aufschlägers .....	209
<b>5.1.2 Annahme .....</b>	<b>210</b>
5.1.2.1 Grundentscheidungen .....	210
5.1.2.2 Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht .....	213
5.1.2.3 Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Annahmespielers .....	214
<b>5.1.3 Zuspiel .....</b>	<b>214</b>
5.1.3.1 Grundentscheidungen .....	215
5.1.3.2 Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht .....	218
5.1.3.3 Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Zuspielers .....	220
5.1.3.4 Überlegungen zum Feldzuspiel .....	222
<b>5.1.4 Angriff .....</b>	<b>223</b>
5.1.4.1 Grundentscheidungen .....	223
5.1.4.2 Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht .....	227
5.1.4.3 Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Angreifers .....	229
<b>5.1.5 Block .....</b>	<b>230</b>
5.1.5.1 Grundentscheidungen .....	230
5.1.5.2 Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht .....	235
5.1.5.3 Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Blockspielers .....	238
<b>5.1.6 Abwehr .....</b>	<b>240</b>
5.1.6.1 Grundentscheidungen .....	240
5.1.6.2 Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht .....	243
5.1.6.3 Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Abwehrspielers .....	245
5.1.6.4 Überlegungen zum Libero .....	246
<b>5.1.7 Angriffssicherung .....</b>	<b>247</b>

5.1.7.1	Grundentscheidungen .....	247
5.1.7.2	Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht .....	249
5.1.7.3	Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Angriffssicherungsspielers .....	250
<b>5.2</b>	<b>Gruppen- und Mannschaftstaktik .....</b>	<b>251</b>
5.2.1	<b>Kleinfeldspiel 2 vs. 2 (U12 – Mikro-Volleyball) .....</b>	<b>258</b>
5.2.1.1	Spielsystem .....	259
5.2.1.2	Block-/Feldverteidigungsformation .....	260
5.2.1.3	Angriffssicherungsformation .....	261
5.2.2	<b>Kleinfeldspiel 3 vs. 3 (U13 – Mini-Volleyball) .....</b>	<b>261</b>
5.2.2.1	Spielsysteme .....	262
5.2.2.1.1	Offenes Dreieck mit situationsgebundenem Angriffsaufbau .....	262
5.2.2.1.2	Geschlossenes Dreieck mit positionsgebundenem Angriffsaufbau .....	263
5.2.2.2	Block-/Feldverteidigungsformationen .....	264
5.2.2.2.1	Ein Netzspieler ohne Block .....	264
5.2.2.2.2	Ein Netzspieler mit Einerblock .....	266
5.2.2.2.3	Zwei Netzspieler mit Einerblock .....	267
5.2.2.3	Angriffssicherungsformationen .....	268
5.2.3	<b>Kleinfeldspiel 4 vs. 4 (U14 – Midi-Volleyball) .....</b>	<b>269</b>
5.2.3.1	Spielsysteme .....	269
5.2.3.1.1	Offener Vierer-Annahmeriegel mit situationsgebundenem Angriffsaufbau (0:0:4-System) .....	269
5.2.3.1.2	0:0:4-Rautensystem mit Dreier-Annahmeriegel und positionsgebundenem Angriffsaufbau über einen Vorderspieler .....	272
5.2.3.1.3	0:0:4-Boxsystem mit Zweier-Annahmeriegel und positionsgebundenem Angriffsaufbau über einen Vorderspieler .....	273
5.2.3.1.4	0:0:4-Rautensystem mit Dreier-Annahmeriegel und positionsgebundenem Angriffsaufbau über den Hinterspieler .....	276
5.2.3.1.5	0:0:4-Boxsystem mit Zweier-Annahmeriegel und positionsgebundenem Angriffsaufbau über den Hinterspieler .....	278
5.2.3.1.6	2:0:2-Spielsystem (mit zwei festen Zuspielern) .....	278
5.2.3.1.7	2:1:1-Spielsystem (mit zwei festen Zuspielern und einem Hauptangreifer) .....	281
5.2.3.1.8	1:0:3-Spielsystem (mit festem Zuspieler) .....	284
5.2.3.1.9	1:1:2-Spielsystem (mit festem Zuspieler und einem Hauptangreifer) .....	286
5.2.3.2	Block-/Feldverteidigungsformationen .....	289
5.2.3.2.1	Ein Netzspieler ohne Block .....	289
5.2.3.2.2	Rautensystem mit einem Netzspieler mit Einerblock .....	289

5.2.3.2.3	Boxsystem mit zwei Netzspielern mit Einerblock .....	293
5.2.3.2.4	Boxsystem mit drei Netzspielern mit Einerblock .....	294
5.2.3.2.5	Boxsystem mit drei Netzspielern mit Doppelblock .....	295
5.2.3.3	Angriffssicherungsformationen .....	296
<b>5.2.4</b>	<b>Spiel 6 vs. 6 (ab U16 – Großfeldspiel) .....</b>	<b>297</b>
5.2.4.1	Spielsysteme .....	297
5.2.4.1.1	0:0:6-Spielsystem .....	303
5.2.4.1.1.1	0:0:6-Spielsystem mit situationsgebundenem Angriffsaufbau .....	303
5.2.4.1.1.2	0:0:6-Spielsystem mit positionsgebundenem Angriffsaufbau .....	307
5.2.4.1.2	3:0:3-Spielsystem .....	310
5.2.4.1.3	2:0:4-Spielsystem .....	316
5.2.4.1.4	2:2:2-Spielsystem .....	328
5.2.4.1.5	1:2:3+L-Spielsystem .....	337
5.2.4.1.6	1:2:2:1+L-Spielsystem .....	344
5.2.4.2	Annahmeformationen .....	351
5.2.4.2.1	Sechserriegel (in W-Formation) .....	357
5.2.4.2.2	Fünferriegel .....	358
5.2.4.2.3	Viererriegel .....	360
5.2.4.2.4	Dreierriegel .....	366
5.2.4.2.5	Zweierriegel .....	368
5.2.4.2.6	Einerriegel .....	369
5.2.4.2.7	Täuschungsaufstellungen .....	370
5.2.4.3	Angriffsformationen .....	374
5.2.4.4	Block- und Feldverteidigungsformationen .....	375
5.2.4.4.1	Feldverteidigung ohne Block .....	382
5.2.4.4.2	Block- und Feldverteidigung mit vorgezogener Position VI .....	384
5.2.4.4.2.1	Block- und Feldverteidigung mit Einerblock .....	385
5.2.4.4.2.2	Block- und Feldverteidigung mit Doppelblock .....	386
5.2.4.4.2.3	Block- und Feldverteidigung mit Dreierblock .....	387
5.2.4.4.3	Block- und Feldverteidigung mit zurückgezogener Position VI .....	388
5.2.4.4.3.1	Block- und Feldverteidigung mit Einerblock und Nahsicherung durch den blockfreien Nebenspieler .....	389
5.2.4.4.3.2	Block- und Feldverteidigung mit Doppelblock und Nahsicherung durch den direkten Hinterspieler auf der Position I/V .....	390

5.2.4.4.3.3	Block- und Feldverteidigung mit Doppelblock und Nahsicherung durch den blockfreien Netzspieler .....	394
5.2.4.4.3.4	Block- und Feldverteidigung mit Doppelblock und Doppelnahsicherung .....	396
5.2.4.4.3.5	Block- und Feldverteidigung mit Doppelblock ohne Nahsicherung .....	398
5.2.4.4.3.6	Block- und Feldverteidigung mit Doppelblock und zentraler Position VI .....	400
5.2.4.4.3.7	Block- und Feldverteidigung mit Einerblock/ offenem Doppelblock/heranfliegendem Block .....	401
5.2.4.4.3.8	Block- und Feldverteidigung mit Dreierblock mit/ohne echte Nahsicherung .....	405
5.2.4.5	Angriffssicherungsformationen .....	407
5.2.4.5.1	2:3- und 3:2-Angriffssicherung .....	408
5.2.4.5.2	4:1-Angriffssicherung .....	412
5.2.4.5.3	1:3:1-Angriffssicherung .....	414
5.2.4.5.4	5:0-Angriffssicherung .....	415
<b>6</b>	<b>Taktik Beach-Volleyball .....</b>	<b>416</b>
	(Jörg Ahmann, Dr. Elena Kiesling, Fabian Tobias, Leonard Waligora und Dr. Jimmy Czimek)	
6.1	Aufschlag .....	416
6.2	Annahme .....	419
6.3	Zuspiel/Angriffsaufbau .....	421
6.4	Angriff .....	423
6.5	Block-/Feldverteidigung .....	425
6.5.1	Block .....	425
6.5.2	Abwehr .....	428
6.5.3	Block-/Feldverteidigungsstrategien .....	430
6.6	Angriffssicherung .....	435
<b>7</b>	<b>Synergieeffekte von Volleyball und Beach-Volleyball in der kombinierten Ausbildung .....</b>	<b>436</b>
	(Dr. Jimmy Czimek und Jörg Ahmann)	
7.1	Technik .....	437
7.2	Taktik .....	443
7.3	Athletik .....	443
7.4	Psychologie .....	444
7.5	Periodisierung .....	444
7.6	Vorteile für den in der Halle spielenden Beach-Volleyballer .....	445

<b>8</b>	<b>Athletik .....</b>	<b>446</b>
(Dr. Jimmy Czimek, Patrik Zimmermann, Ralf Iwan, Jörg Ahmann, Berthold Kremer, Bernd Schlesinger, Norbert Sibum und Michael Döring)		
8.1	Theoretische Grundlagen .....	447
8.1.1	Kraft .....	447
8.1.2	Schnelligkeit .....	448
8.1.3	Beweglichkeit .....	448
8.1.4	Ausdauer .....	449
8.1.5	Koordination .....	449
8.2	Sportmotorische Tests .....	450
8.3	Stabilisationstraining .....	452
8.3.1	Übungen mit Fokus auf der Bauch- und der unteren Rückenmuskulatur .....	453
8.3.2	Übungen mit Fokus auf der Bein-/Hüftmuskulatur.....	459
8.3.3	Übungen mit Fokus auf der Arm-/Schultermuskulatur.....	467
8.4	Training zur Ausbildung muskulärer Balancen .....	471
8.5	Koordinations- und Schnelligkeitstraining .....	472
8.6	Beweglichkeits-/Mobilisations- und Faszientraining .....	477
8.6.1	Aktiv-dynamische Mobilisation .....	477
8.6.2	Aktiv-statische Dehnübungen .....	481
8.6.3	Faszientraining .....	482
8.7	Spezifisches Athletiktraining ohne Langhanteln .....	484
8.7.1	Übungen mit Fokus auf der Schlagkraft .....	484
8.7.2	Übungen mit Fokus auf der Sprungkraft.....	485
8.7.3	Plyometrisches Training der Sprungkraft.....	486
8.8	Spezifisches Athletiktraining mit Langhanteln .....	488
8.9	Periodisierung .....	489
8.10	Regeneration .....	490
8.11	Grundsätze für das Athletiktraining im Volleyball und Beach-Volleyball .....	490
8.12	Mehrjahreskonzept Athletiktraining .....	492
<b>9</b>	<b>Psychologie .....</b>	<b>494</b>
(Lothar Linz, Max Filip, Dr. Jimmy Czimek, Moritz Anderten, Andrea Klusendick und Silke Lüdike)		
9.1	Trainer- und Coachingverhalten .....	496
9.2	Regulation des Aktivierungsniveaus und Stressbewältigung .....	499
9.2.1	Entspannungstechniken.....	501
9.2.2	Aktivierungstechniken.....	503

9.3	Konzentration und Aufmerksamkeitssteuerung .....	504
9.4	Routinen .....	509
9.5	Zielsetzung .....	511
9.6	Umgang mit Misserfolgen und Motivation .....	516
9.7	Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein .....	519
	9.7.1 Embodiment .....	520
	9.7.2 Selbstgesprächsregulation .....	521
9.8	Vorstellungstraining .....	524
9.9	Teamkultur .....	528
9.10	Mehrjahreskonzept psychologisches Training .....	532
10	<b>Ernährung .....</b>	534
	(Hans Braun, Judith Andrian-Werburg, Sebastian Steinkamp und Dr. Jimmy Czimek)	
10.1	Sporternährung – was, wann und für wen? .....	534
	10.1.1 Proteine .....	535
	10.1.2 Kohlenhydrate .....	537
	10.1.3 Fett .....	539
	10.1.4 Vitamine und Mineralstoffe .....	539
	10.1.5 Flüssigkeitshaushalt .....	540
	10.1.6 Hinweise zu verschiedenen Lebensmittelgruppen .....	541
	10.1.7 Fazit .....	542
10.2	Ernährung im Volleyball und Beach-Volleyball .....	543
10.3	Besonderheiten der Ernährung bei jugendlichen Volleyballspielern .....	546
11	<b>Trainingsperiodisierung, -planung und -durchführung .....</b>	548
	(Dr. Jimmy Czimek)	
11.1	Trainingsperiodisierung .....	548
11.2	Planung einer Trainingseinheit .....	552
11.3	Trainingsdurchführung .....	553
	11.3.1 Prinzipien für die ballgebundene Erwärmung .....	555
	11.3.2 Prinzipien zur Organisation und Durchführung von Trainingsformen .....	556
	11.3.3 Prinzipien für das Training unter psychischer Belastung .....	557
	11.3.4 Prinzipien für das Training im Jugendbereich .....	559
	(unter Mitarbeit von Fabian Kohl)	
	11.3.5 Prinzipien zur Fehleranalyse und -korrektur im Training .....	562
	11.3.6 Probleme und Lösungen bei der Vermittlung von Volleyball .....	564

<b>12</b>	<b>Coaching .....</b>	<b>566</b>
	(Dr. Jimmy Czimek)	
12.1	Allgemeines Coachingverhalten in Training und Wettkampf .....	566
12.2	Coachingverhalten zur Wettkampf vorbereitung .....	567
12.3	Konkretes Coachingverhalten im Wettkampf .....	568
12.3.1	Coachingverhalten hinsichtlich Auszeiten .....	569
12.3.2	Coachingverhalten hinsichtlich Spielerwechseln .....	570
12.3.3	Coachingverhalten im fünften Satz .....	570
12.4	Coachingverhalten nach dem Wettkampf .....	571
<b>13</b>	<b>Spielbeobachtung .....</b>	<b>572</b>
	(Dr. Jimmy Czimek)	
13.1	Ziele der Spielbeobachtung .....	573
13.2	Inhalte der Spielbeobachtung .....	573
13.3	Grundsätze zur Durchführung und erfolgreichen Anwendung der Spielbeobachtung .....	576
13.4	Bewertungskategorien .....	577
13.5	Spielbeobachtungsbögen .....	578
<b>14</b>	<b>Talentsichtung .....</b>	<b>584</b>
	(Niko Schneider, Dr. Jimmy Czimek, Sven Lichtenauer, Michael Mallick und Benjamin Corts)	
14.1	Talentfindung .....	584
14.2	Talentsichtungsphasen .....	586
14.2.1	Talentkriterien der initialen (ersten) Talentsichtung .....	586
14.2.2	Talentkriterien der juvenilen (zweiten) Talentsichtung – Phase 1 .....	588
14.2.3	Talentkriterien der juvenilen (zweiten) Talentsichtung – Phase 2 .....	591
14.3	Talentauswahl am konkreten Beispiel einer Doppelstunde .....	593
<b>15</b>	<b>Mehrjahreskonzept Jugendvolleyball U12-U23 .....</b>	<b>600</b>
	(alle Autoren der Kap. 4, 5 und 6)	
15.1	U12 Volleyball (Kleinfeldspiel 2 vs. 2 – Mikro-Volleyball) .....	603
15.1.1	Technikeinführung und Individualtaktik .....	603
15.1.2	Gruppen- und Mannschaftstaktik .....	605
15.2	U13 Volleyball (Kleinfeldspiel 3 vs. 3 – Mini-Volleyball) .....	606
15.2.1	Technikeinführung und Individualtaktik .....	606
15.2.2	Gruppen- und Mannschaftstaktik .....	608

15.3 U14 Volleyball (Kleinfeldspiel 4 vs. 4 – Midi-Volleyball) .....	609
15.3.1 Technikeinführung und Individualtaktik .....	609
15.3.2 Gruppen- und Mannschaftstaktik .....	611
15.4 U15 Beach-Volleyball 2:2 .....	612
15.4.1 Technikeinführung und Individualtaktik .....	612
15.4.2 Mannschaftstaktik .....	613
15.5 U16 Volleyball (Großfeldspiel 6 vs. 6 auf tieferem Netz/ohne Libero) .....	614
15.5.1 Technikeinführung und Individualtaktik .....	614
15.5.2 Gruppen- und Mannschaftstaktik .....	617
15.6 U17 Beach-Volleyball 2:2 .....	618
15.6.1 Technikeinführung und Individualtaktik .....	618
15.6.2 Mannschaftstaktik .....	620
15.7 U18 Volleyball (Großfeldspiel 6 vs. 6 auf tieferem Netz) .....	621
15.7.1 Technikeinführung und Individualtaktik .....	621
15.7.2 Gruppen- und Mannschaftstaktik .....	623
15.8 U19 Beach-Volleyball 2:2 .....	624
15.8.1 Technikeinführung und Individualtaktik .....	624
15.8.2 Mannschaftstaktik .....	626
15.9 U20 Volleyball (Großfeldspiel 6 vs. 6) .....	627
15.9.1 Technikeinführung und Individualtaktik .....	627
15.9.2 Gruppen- und Mannschaftstaktik .....	628
15.10 U21 Beach-Volleyball 2:2 .....	629
15.10.1 Technikeinführung und Individualtaktik .....	629
15.10.2 Mannschaftstaktik .....	631
15.11 U23 Beach-Volleyball 2:2 .....	632
15.11.1 Technikeinführung und Individualtaktik .....	632
15.11.2 Mannschaftstaktik .....	633
<b>Anhang .....</b>	<b>634</b>
<b>Register .....</b>	<b>634</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>656</b>
<b>Autorenverzeichnis .....</b>	<b>659</b>
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>661</b>