

INHALT

Vorwort	10
Legende	16
 Kapitel 1: Aufschlag	 20
Übungsformen unter vereinfachten Bedingungen	21
Spielnahe Übungsformen	24
Spiele und Wettkampfübungen	32
 Kapitel 2: Annahme	 36
Übungsformen unter vereinfachten Bedingungen	37
Spielnahe Übungsformen	43
Spiele und Wettkampfübungen	51
 Kapitel 3: Zuspiel	 56
Übungsformen unter vereinfachten Bedingungen	57
Spielnahe Übungsformen	63
Spiele und Wettkampfübungen	75
 Kapitel 4: Angriff	 80
Übungsformen unter vereinfachten Bedingungen	81
Spielnahe Übungsformen	87
Spiele und Wettkampfübungen	94
 Kapitel 5: Block	 100
Übungsformen unter vereinfachten Bedingungen	101
Spielnahe Übungsformen	106
Spiele und Wettkampfübungen	114

Kapitel 6: Feldverteidigung	118
Übungsformen unter vereinfachten Bedingungen	119
Spielnahe Übungsformen	123
Spiele und Wettkampfübungen	132
 Kapitel 7: Basisspiele	 136
 Anhang	 158
Literaturempfehlungen	158
Bildnachweis	159