

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