

Vorbemerkungen	11
Verwendete Symbolik	11
Vorwort zur 2. Auflage	12
Wie wichtig ist Taktik beim Beach-Volleyball?	13
Die Auswirkungen der Regeländerungen und des neuen Spielballs Mikasa VLS300	13
 Individualtaktische Überlegungen zu den Grundtechniken	 16
AUFSCHLAG: DAS SPIEL IN DIE RICHTIGE BAHN LENKEN	18
Nutze die Zeit	19
Aufschlagtechniken richtig einsetzen	20
Der Sprungaufschlag	21
Der Flatter- bzw. Sprungflatteraufschlag: Voll im Trend	23
Taktische Aufschläge: Mal lang, mal kurz	25
Sunserve	26
Wie hoch soll das Risiko sein?	27
Die 10 goldenen Regeln zur Aufschlagtaktik	28
 ANNAHME: DER ERSTE SCHRITT ZUM SICHEREN SIDEOUT	 29
Individualtaktik: Auf alles gefasst sein	31
Zusammenfassung Annahme	33
Die 10 goldenen Regeln zur Annahmetaktik	33
 ZUSPIEL: DER KLEINE UNTERSCHIED	 34
Pritschen oder baggern: Nicht nur eine Frage der Technik	35
Vor dem Zuspiel: Den perfekten Ausgangspunkt finden	37
Nach dem Zuspiel: Richtig rufen, sichern oder retten	38
Zusammenfassung Zuspiel	39
Die 10 goldenen Regeln fürs Zuspiel	39
 ANGRIFF: DAS ERGEBNIS ZÄHLT	 40
Anlaufgestaltung: Den richtigen Rhythmus finden	41
Angriffstechniken: Hart oder ganz hart?	43
Angriffstaktik: Den Gegner fest im Blick	45
Jeden Ball angreifen	48
Zusammenfassung Angriff	49
Die 10 goldenen Regeln für den Angriff	49
 BLOCK: HÖHE ALLEIN REICHT NICHT	 50
Blocken oder nicht? Das ist hier die Frage	52
Sich vom Block zurückziehen: Rechtzeitig stehen	53
Ausgangsposition im Block: Den Ball in Griffweite	54
Blocken gegen harte Angriffsschläge: Schnell und rüber	55
Shotblocks: Spät und hoch	57

Der Joust: Das Duell am Netz	58
Nach dem Block	59
Individualtaktik des Blockspielers	60
Zusammenfassung Block	61
Die 10 goldenen Regeln für den Block	61
ABWEHR: NICHTS IST UNMÖGLICH	62
„Antizipation“ heißt das Zauberwort	63
Ausgangsposition: Zu allem bereit	64
Verstecken spielen	65
Täuschen	66
Start in der Mitte des Felds	67
Sich früh zeigen	68
Auf den Ruf laufen	68
Technik: Die richtige Wahl der Waffen	69
Zusammenfassung Abwehr	71
Die 10 goldenen Regeln für die Abwehr	71

Überlegungen zur Mannschaftstaktik **72**

TEAMSTRATEGIE BEI ANNAHME UND ZUSPIEL IM SIDEOUT	74
Annahme im Team: Kommunikation ist angesagt	75
Sideoutstrategien: Ankern von Anlauf und Zuspiel	77
Zuspiel aus der Annahme: Den Ball auf dem Silbertablett servieren	79
Zuspiel bei guter Annahme: Den richtigen Rhythmus finden	81
Zuspiel bei schlechter Annahme: Retten, was zu retten ist	82
Die 10 goldenen Regeln für Annahme und Zuspiel im Sideout	85
VARIATIONEN IN DER ANGRIFSGESTALTUNG	86
Grundsätzliche Überlegungen: Schema F – oder variabel	87
Veränderung des Angriffsorts	88
Veränderung der Zuspielhöhe	89
Das Kreuz und das Doppelkreuz	90
Angriff des 2. Balls	92
GRUNDLEGENDE BLOCKABWEHRSTRATEGIEN	94
Block Linie und Abwehr diagonal	95
Block diagonal und Abwehr Linie	96
Spreadblock und Abwehr zentral	97
Block in Anlaufrichtung und Abwehr zentral	98
Verdopplung einer Richtung	99
Zurückziehen vom Netz: Drop oder Fakeblock	100
TAKTISCHE ÜBERLEGUNGEN BEI EIGENEM AUFSCHLAG	102
Spezialisierung oder nicht?	103
Zusammenspiel Block – Abwehr	105
Auf welchen der beiden Gegner aufschlagen?	106
Behinderung des optimalen Angriffsaufbaus	108
Aufzwingen einer Angriffsstrategie	109
Das „Wenn-dann-Prinzip“	110
Die 10 goldenen Regeln zur Taktik bei eigenem Aufschlag	111

DEN ANGREIFER „LESEN“	112
MANNSCHAFTSTAKTIK IN DER PUNKTBALLSITUATION	114
Punktballzuspiel	115
Zuspiel aus der Abwehrposition	116
Zuspiel als Blockspieler	116
Zuspiel nach Blockberührung	117
Punktballangriff: Keep cool!	118
Der gegnerische Punktball	120
Die 10 goldenen Regeln für die Punktballsituation	121

Kommunikation: Zusammen kommt man weiter **122**

ABSPRACHE DER BLOCKTAKTIK	124
HANDZEICHEN BEI BLOCK-ABWEHR: KEIN BUCH MIT SIEBEN SIEGELN	126
DAS PROBLEM DES RICHTIGEN CALLS	134
Die 10 goldenen Regeln fürs Rufen	137

Das Wetter: Dein Freund und Helfer?! **138**

WIND: DEN BALL FLACH HALTEN	140
Aufschlag	141
Annahme	143
Zuspiel und Angriff	145
Block-Abwehr	147
Die 10 goldenen Regeln für das Spiel im Wind	149
EXTREME TEMPERATUREN UND REGEN	150
Sonne und Regen: Den Durchblick bewahren	151
Kälte und Hitze: Den Körper auf Betriebstemperatur halten	153
Die 10 goldenen Regeln für das Spiel bei Sonne und Regen	155

Anhang **156**

BILD- UND LITERATURNACHWEIS	156
DANKSAGUNG	157
ÜBER DEN AUTOR	157