

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>18</b>
<b>Legende</b>	<b>20</b>
<b>1 Spielstruktur</b> (Dr. Jimmy Czimek)	<b>22</b>
1.1 Spielstruktur Volleyball	23
1.2 Spielstruktur Beach-Volleyball	27
<b>2 Anforderungsprofile</b> (Dr. Jimmy Czimek und Athanasios Papageorgiou)	<b>30</b>
<b>3 Aktuelle Tendenzen</b> (Dr. Bernd Zimmermann und Dr. Jimmy Czimek)	<b>34</b>
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> (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)	<b>38</b>
4.1 Aufschlag	41
4.1.1 Aufschlagstechniken 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 Aufschlagstechniken von oben	48
4.1.2.1 Aufschlagstechniken im Stand	48
4.1.2.1.1 Rotationsaufschlag	48
4.1.2.1.2 Flatteraufschlag	50
4.1.2.2 Aufschlagstechniken 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>
4.2.1	Untere Annahmetechniken (Annahmehaggar) .....	66
4.2.1.1	Frontale untere Annahmetechniken .....	66
4.2.1.1.1	Frontaler Annahmehaggar im Stand .....	66
4.2.1.1.2	Frontaler Annahmehaggar im Fallen rückwärts .....	70
4.2.1.1.3	Frontaler Annahmehaggar im Fallen seitwärts .....	71
4.2.1.1.4	Frontaler Annahmehaggar im Knien .....	72
4.2.1.1.5	Frontaler Annahmehaggar ohne Bodenkontakt/im Sprung .....	73
4.2.1.2	Seitliche untere Annahmetechniken .....	74
4.2.1.2.1	Seitlicher Annahmehaggar im Stand .....	74
4.2.1.2.2	Seitlicher Annahmehaggar im Fallen rückwärts .....	75
4.2.1.2.3	Seitlicher Annahmehaggar im Fallen seitwärts .....	76
4.2.1.2.4	Seitlicher Annahmehaggar im Knien .....	77
4.2.1.2.5	Einbeiniger Annahmehaggar (seitlich) .....	78
4.2.1.2.6	Annahmehaggar seitlich ohne Bodenkontakt/im Sprung .....	79
4.2.1.3	Annahme harter Sprungrotationsaufschläge .....	80
4.2.2	Obere Annahmetechniken (Annahme im Pritschen) .....	82
4.2.2.1	Annahme im Pritschen im Stand .....	82
4.2.2.2	Annahme im Pritschen im Fallen rückwärts .....	84
4.2.2.3	Annahme im Pritschen im Fallen seitwärts .....	85
4.2.2.4	Annahme im Pritschen im Knien .....	86
<b>4.3</b>	<b>Zuspiel .....</b>	<b>88</b>
4.3.1	Zuspieltechniken im oberen Zuspiel .....	90
4.3.1.1	Zuspielrichtungen im oberen Zuspiel .....	90
4.3.1.1.1	Frontales oberes Zuspiel (im Stand) .....	90
4.3.1.1.2	Oberes Zuspiel über Kopf (im Stand) .....	95
4.3.1.1.3	Laterales oberes Zuspiel (im Stand) .....	96
4.3.1.2	Obere Zuspielarten unterteilt nach Körperpositionierung .....	97
4.3.1.2.1	Oberes Zuspiel im Stand .....	97
4.3.1.2.2	Oberes Zuspiel im Fallen rückwärts .....	97

4.3.1.2.3	Oberes Zuspiel im Fallen seitwärts .....	98
4.3.1.2.4	Oberes Zuspiel im Knien .....	99
4.3.1.2.5	Oberes Zuspiel im Sprung mit einbeinigem Absprung .....	100
4.3.1.2.6	Oberes Zuspiel im Sprung mit beidbeinigem Absprung .....	102
4.3.1.2.7	Einhändiges oberes Zuspiel (im Sprung) .....	104
<b>4.3.2</b>	<b>Zuspieltechniken im unteren Zuspiel .....</b>	<b>105</b>
4.3.2.1	Zuspielrichtungen im unteren Zuspiel .....	105
4.3.2.1.1	Frontales unteres Zuspiel/frontaler Zuspielbagger (im Stand) .....	105
4.3.2.1.2	Unteres Zuspiel über Kopf/Zuspielbagger über Kopf (im Stand) .....	106
4.3.2.1.3	Laterales unteres Zuspiel/lateraler Zuspielbagger (im Stand) .....	107
4.3.2.2	Untere Zuspielarten unterteilt nach Körperpositionierung .....	108
4.3.2.2.1	Unteres Zuspiel im Stand/Zuspielbagger im Stand .....	108
4.3.2.2.2	Unteres Zuspiel im Fallen rückwärts/Zuspielbagger im Fallen rückwärts .....	108
4.3.2.2.3	Unteres Zuspiel im Fallen seitwärts/Zuspielbagger im Fallen seitwärts .....	109
4.3.2.2.4	Unteres Zuspiel im Knien/Zuspielbagger im Knien .....	110
<b>4.3.3</b>	<b>Zuspielfinten .....</b>	<b>111</b>
4.3.3.1	Beidhändige Zuspielfinte .....	112
4.3.3.1.1	Beidhändige Zuspielfinte im Stand .....	112
4.3.3.1.2	Beidhändige Zuspielfinte im Sprung .....	113
4.3.3.1.3	Zuspielfinte im unteren Zuspiel .....	114
4.3.3.2	Einhändige Zuspielfinte im Sprung .....	115
4.3.3.2.1	Aggressive „Power-Tipp“-Zuspielfinte mit der linken Hand kurz ins Zentrum .....	115
4.3.3.2.2	Aggressive Zuspielfinte mit der rechten Hand über Kopf netznah auf Position IV .....	116
4.3.3.2.3	Konservative Zuspielfinte mit der rechten Hand lang auf Position V .....	117
<b>4.4</b>	<b>Angriff .....</b>	<b>118</b>
<b>4.4.1</b>	<b>Unterscheidung hinsichtlich der Schlaghärte/Flugkurve des Balls .....</b>	<b>120</b>
4.4.1.1	Harter Angriffsschlag/Smash (frontal) .....	122
4.4.1.2	Driveschlag .....	124
4.4.1.3	Shot .....	125
4.4.1.4	Angriffsfinte/Lob/Tipp-Ball .....	126
4.4.1.5	Pokeshot .....	127
4.4.1.6	Dink .....	128
4.4.1.7	Cobrashot .....	129

4.4.2	<b>Unterscheidung hinsichtlich der Schlagsteuerung/Impulsgebung</b>	130
4.4.2.1	Frontaler Schlag	130
4.4.2.2	Schulterschlag	131
4.4.2.3	Drehschlag	132
4.4.2.4	Handgelenkschlag/Cutshot	133
4.4.3	<b>Unterscheidung hinsichtlich positionsspezifischer Angriffs-/Passarten nach Angriffstempo (1., 2., 3. und 4. Tempo)</b>	134
4.4.3.1	Außenangriff	138
4.4.3.1.1	Hoher Pass (4. Tempo)	138
4.4.3.1.2	Normaler Pass (3. Tempo)	138
4.4.3.1.3	Schneller Pass (2. Tempo)	138
4.4.3.1.4	Eingerückter Pass auf Position IV (2.-3. Tempo)	139
4.4.3.1.5	Eingerückter Pass auf Position II/Meterball über Kopf (2.-3. Tempo)	139
4.4.3.2	Mittel-/Schnellangriff	140
4.4.3.2.1	Meterball vorne/über Kopf (2.-3. Tempo)	141
4.4.3.2.2	Kurzer Ball vorne/über Kopf (1.-2. Tempo)	141
4.4.3.2.3	Aufsteiger vorne/über Kopf (1. Tempo)	141
4.4.3.2.4	Aufsteiger weg vorne/über Kopf (1.-2. Tempo)	142
4.4.3.2.5	2-m-Schuss (1. Tempo)	143
4.4.3.2.6	Einbeiner an der Antenne (1.-2. Tempo)	144
4.4.3.2.7	Einbeiner beim Zuspeler (1./2. Tempo)	146
4.4.3.3	Hinterfeldangriff (2.-4. Tempo)	147
4.5	<b>Block</b>	148
4.5.1	<b>Grundform gerader Block (Stuffblock)</b>	152
4.5.2	<b>Außenblocktechniken</b>	156
4.5.2.1	Außenblock mit Außenstart	156
4.5.2.2	Außenblock mit Innenstart	158
4.5.2.3	Außenblock mit Mittelstart	160
4.5.3	<b>Mittelblocktechniken</b>	161
4.5.4	<b>Unterscheidung hinsichtlich der Armhaltung</b>	162
4.5.4.1	Gerader Block (Stuffblock)	162
4.5.4.2	Wischblock	162
4.5.4.3	Spreadblock	162
4.5.4.4	Reachblock	163

4.5.4.5	Reachblock einhändig	163
4.5.4.6	Kongblock	164
4.5.4.7	Joust/Joust-Control	165
4.5.4.8	Dropblock/Fakeblock	166
<b>4.6</b>	<b>Abwehr</b>	<b>168</b>
<b>4.6.1</b>	<b>Obere Abwehrtechniken</b>	<b>172</b>
4.6.1.1	Abwehr im Pritschen im Stand/mit Dig im Stand	172
4.6.1.2	Abwehr im Pritschen im Fallen rückwärts/mit Dig im Fallen rückwärts	174
4.6.1.3	Abwehr im Pritschen im Fallen seitwärts/mit Dig im Fallen seitwärts	175
4.6.1.4	Abwehr im Pritschen im Knien/mit Dig im Knien	176
4.6.1.5	Tomahawk	177
4.6.1.6	Chickenwing	178
4.6.1.7	Gatordig	179
4.6.1.8	Abwehrpoke	179
<b>4.6.2</b>	<b>Untere Abwehrtechniken</b>	<b>180</b>
4.6.2.1	Frontale untere Abwehrtechniken	180
4.6.2.1.1	Frontaler Abwehrbagger im Stand	180
4.6.2.1.2	Frontaler Abwehrbagger im Fallen rückwärts	183
4.6.2.1.3	Frontaler Abwehrbagger im Fallen seitwärts	184
4.6.2.1.4	Frontaler Abwehrbagger im Knien	185
4.6.2.1.5	Frontaler Abwehrbagger im Fallen vorwärts/Hechtbagger/Flughecht	186
4.6.2.1.6	Frontale Rutschabwehr im Fallen vorwärts über den Bauch (Rutschbagger/Pancake/Rutschhecht)	187
4.6.2.1.7	Frontale Rutschabwehr im Fallen vorwärts über die Seite (Rutschbagger/Pancake/Rutschhecht)	188
4.6.2.1.8	Fußabwehr	189
4.6.2.2	Seitliche untere Abwehrtechniken	190
4.6.2.2.1	Seitlicher Abwehrbagger im Stand	190
4.6.2.2.2	Seitlicher Abwehrbagger im Fallen rückwärts	191
4.6.2.2.3	Seitlicher Abwehrbagger im Fallen seitwärts	192
4.6.2.2.4	Seitlicher Abwehrbagger im Knien	193
4.6.2.2.5	Seitlicher Abwehrbagger im Fallen seitwärts einarmig	194
<b>4.6.3</b>	<b>Aufstehtechniken nach der Abwehr/Annahme im Fallen</b>	<b>195</b>

4.6.3.1	Wippe/Kippe .....	195
4.6.3.2	Japanrolle .....	196
<b>4.7</b>	<b>Angriffssicherung .....</b>	<b>197</b>
<b>5</b>	<b>Taktik Volleyball .....</b>	<b>198</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</b>	<b>Individualtaktik .....</b>	<b>198</b>
5.1.1	<b>Aufschlag .....</b>	<b>199</b>
5.1.1.1	Grundentscheidungen .....	199
5.1.1.2	Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht .....	202
5.1.1.3	Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Aufschlägers .....	203
5.1.2	<b>Annahme .....</b>	<b>204</b>
5.1.2.1	Grundentscheidungen .....	204
5.1.2.2	Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht .....	207
5.1.2.3	Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Annahmespielers .....	208
5.1.3	<b>Zuspiel .....</b>	<b>208</b>
5.1.3.1	Grundentscheidungen .....	209
5.1.3.2	Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht .....	212
5.1.3.3	Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Zuspielers .....	214
5.1.3.4	Überlegungen zum Feldzuspiel .....	216
5.1.4	<b>Angriff .....</b>	<b>217</b>
5.1.4.1	Grundentscheidungen .....	217
5.1.4.2	Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht .....	221
5.1.4.3	Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Angreifers .....	223
5.1.5	<b>Block .....</b>	<b>224</b>
5.1.5.1	Grundentscheidungen .....	224
5.1.5.2	Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht .....	229
5.1.5.3	Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Blockspielers .....	232
5.1.6	<b>Abwehr .....</b>	<b>234</b>
5.1.6.1	Grundentscheidungen .....	234
5.1.6.2	Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht .....	237
5.1.6.3	Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Abwehrspielers .....	239
5.1.6.4	Überlegungen zum Libero .....	240
5.1.7	<b>Angriffssicherung .....</b>	<b>241</b>

5.1.7.1	Grundentscheidungen	241
5.1.7.2	Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht	243
5.1.7.3	Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Angriffssicherungsspielers	244
<b>5.2</b>	<b>Gruppen- und Mannschaftstaktik</b>	<b>245</b>
5.2.1	Kleinfeldspiel 2 vs. 2 (U12 – Mikro-Volleyball)	252
5.2.1.1	Spielsystem	253
5.2.1.2	Block-/Feldverteidigungsformation	254
5.2.1.3	Angriffssicherungsformation	255
5.2.2	Kleinfeldspiel 3 vs. 3 (U13 – Mini-Volleyball)	255
5.2.2.1	Spielsysteme	256
5.2.2.1.1	Offenes Dreieck mit situationsgebundenem Angriffsaufbau	256
5.2.2.1.2	Geschlossenes Dreieck mit positionsgebundenem Angriffsaufbau	257
5.2.2.2	Block-/Feldverteidigungsformationen	258
5.2.2.2.1	Ein Netzspieler ohne Block	258
5.2.2.2.2	Ein Netzspieler mit Einerblock	260
5.2.2.2.3	Zwei Netzspieler mit Einerblock	261
5.2.2.3	Angriffssicherungsformationen	262
5.2.3	Kleinfeldspiel 4 vs. 4 (U14 – Midi-Volleyball)	263
5.2.3.1	Spielsysteme	263
5.2.3.1.1	Offener Vierer-Annahmeriegel mit situationsgebundenem Angriffsaufbau (0:0:4-System)	263
5.2.3.1.2	0:0:4-Rautensystem mit Dreier-Annahmeriegel und positionsgebundenem Angriffsaufbau über einen Vorderspieler	266
5.2.3.1.3	0:0:4-Boxsystem mit Zweier-Annahmeriegel und positionsgebundenem Angriffsaufbau über einen Vorderspieler	267
5.2.3.1.4	0:0:4-Rautensystem mit Dreier-Annahmeriegel und positionsgebundenem Angriffsaufbau über den Hinterspieler	270
5.2.3.1.5	0:0:4-Boxsystem mit Zweier-Annahmeriegel und positionsgebundenem Angriffsaufbau über den Hinterspieler	272
5.2.3.1.6	2:0:2-Spielsystem (mit zwei festen Zuspielern)	272
5.2.3.1.7	2:1:1-Spielsystem (mit zwei festen Zuspielern und einem Hauptangreifer)	275
5.2.3.1.8	1:0:3-Spielsystem (mit festem Zuspieler)	278
5.2.3.1.9	1:1:2-Spielsystem (mit festem Zuspieler und einem Hauptangreifer)	280
5.2.3.2	Block-/Feldverteidigungsformationen	283
5.2.3.2.1	Ein Netzspieler ohne Block	283
5.2.3.2.2	Rautensystem mit einem Netzspieler mit Einerblock	283

5.2.3.2.3	Boxsystem mit zwei Netzspielern mit Einerblock .....	287
5.2.3.2.4	Boxsystem mit drei Netzspielern mit Einerblock .....	288
5.2.3.2.5	Boxsystem mit drei Netzspielern mit Doppelblock .....	289
5.2.3.3	Angriffssicherungsformationen .....	290
5.2.4	<b>Spiel 6 vs. 6 (ab U16 – Großfeldspiel)</b> .....	<b>291</b>
5.2.4.1	Spielsysteme .....	291
5.2.4.1.1	0:0:6-Spielsystem .....	297
5.2.4.1.1.1	0:0:6-Spielsystem mit situationsgebundenem Angriffsaufbau .....	297
5.2.4.1.1.2	0:0:6-Spielsystem mit positionsgebundenem Angriffsaufbau .....	301
5.2.4.1.2	3:0:3-Spielsystem .....	304
5.2.4.1.3	2:0:4-Spielsystem .....	310
5.2.4.1.4	2:2:2-Spielsystem .....	322
5.2.4.1.5	1:2:3+L-Spielsystem .....	331
5.2.4.1.6	1:2:2:1+L-Spielsystem .....	338
5.2.4.2	Annahmeformationen .....	345
5.2.4.2.1	Sechserriegel (in W-Formation) .....	350
5.2.4.2.2	Fünferriegel .....	351
5.2.4.2.3	Viererriegel .....	353
5.2.4.2.4	Dreierriegel .....	359
5.2.4.2.5	Zweierriegel .....	361
5.2.4.2.6	Einerriegel .....	362
5.2.4.2.7	Täuschungsaufstellungen .....	363
5.2.4.3	Angriffsformationen .....	367
5.2.4.4	Block- und Feldverteidigungsformationen .....	368
5.2.4.4.1	Feldverteidigung ohne Block .....	375
5.2.4.4.2	Block- und Feldverteidigung mit vorgezogener Position VI .....	377
5.2.4.4.2.1	Block- und Feldverteidigung mit Einerblock .....	378
5.2.4.4.2.2	Block- und Feldverteidigung mit Doppelblock .....	379
5.2.4.4.2.3	Block- und Feldverteidigung mit Dreierblock .....	380
5.2.4.4.3	Block- und Feldverteidigung mit zurückgezogener Position VI .....	381
5.2.4.4.3.1	Block- und Feldverteidigung mit Einerblock und Nahsicherung durch den blockfreien Nebenspieler .....	382
5.2.4.4.3.2	Block- und Feldverteidigung mit Doppelblock und Nahsicherung durch den direkten Hinterspieler auf der Position I/V .....	383



5.2.4.4.3.3	Block- und Feldverteidigung mit Doppelblock und Nahsicherung durch den blockfreien Netzspieler .....	387
5.2.4.4.3.4	Block- und Feldverteidigung mit Doppelblock und Doppelnahsicherung .....	389
5.2.4.4.3.5	Block- und Feldverteidigung mit Doppelblock ohne Nahsicherung .....	391
5.2.4.4.3.6	Block- und Feldverteidigung mit Doppelblock und zentraler Position VI .....	393
5.2.4.4.3.7	Block- und Feldverteidigung mit Einerblock/ offenem Doppelblock/heranfliegendem Block .....	394
5.2.4.4.3.8	Block- und Feldverteidigung mit Dreierblock mit/ohne echte Nahsicherung .....	398
5.2.4.5	Angriffssicherungsformationen .....	400
5.2.4.5.1	2:3- und 3:2-Angriffssicherung .....	401
5.2.4.5.2	4:1-Angriffssicherung .....	405
5.2.4.5.3	1:3:1-Angriffssicherung .....	407
5.2.4.5.4	5:0-Angriffssicherung .....	408
<b>6</b>	<b>Taktik Beach-Volleyball</b> .....	<b>410</b>
	(Jörg Ahmann, Dr. Elena Kiesling, Fabian Tobias, Leonard Waligora und Dr. Jimmy Czimek)	
6.1	Aufschlag .....	410
6.2	Annahme .....	413
6.3	Zuspiel/Angriffsaufbau .....	415
6.4	Angriff .....	417
6.5	Block-/Feldverteidigung .....	419
6.5.1	Block .....	419
6.5.2	Abwehr .....	422
6.5.3	Block-/Feldverteidigungsstrategien .....	424
6.6	Angriffssicherung .....	429
<b>7</b>	<b>Synergieeffekte von Volleyball und Beach-Volleyball in der kombinierten Ausbildung</b> .....	<b>430</b>
	(Dr. Jimmy Czimek und Jörg Ahmann)	
7.1	Technik .....	431
7.2	Taktik .....	437
7.3	Athletik .....	437
7.4	Psychologie .....	438
7.5	Periodisierung .....	438
7.6	Vorteile für den in der Halle spielenden Beach-Volleyballer .....	439

<b>8</b>	<b>Athletik</b>	<b>440</b>
	(Dr. Jimmy Czimek, Patrik Zimmermann, Ralf Iwan, Jörg Ahmann, Berthold Kremer, Bernd Schlesinger, Norbert Sibum und Michael Döring)	
<b>8.1</b>	<b>Theoretische Grundlagen</b>	<b>441</b>
8.1.1	Kraft	441
8.1.2	Schnelligkeit	442
8.1.3	Beweglichkeit	442
8.1.4	Ausdauer	443
8.1.5	Koordination	443
<b>8.2</b>	<b>Sportmotorische Tests</b>	<b>444</b>
<b>8.3</b>	<b>Stabilisationstraining</b>	<b>446</b>
8.3.1	Übungen mit Fokus auf der Bauch- und der unteren Rückenmuskulatur	447
8.3.2	Übungen mit Fokus auf der Bein-/Hüftmuskulatur	453
8.3.3	Übungen mit Fokus auf der Arm-/Schultermuskulatur	461
<b>8.4</b>	<b>Training zur Ausbildung muskulärer Balancen</b>	<b>465</b>
<b>8.5</b>	<b>Koordinations- und Schnelligkeitstraining</b>	<b>466</b>
<b>8.6</b>	<b>Beweglichkeits-/Mobilisations- und Faszientraining</b>	<b>471</b>
8.6.1	Aktiv-dynamische Mobilisation	471
8.6.2	Aktiv-statische Dehnübungen	475
8.6.3	Faszientraining	476
<b>8.7</b>	<b>Spezifisches Athletiktraining ohne Langhanteln</b>	<b>478</b>
8.7.1	Übungen mit Fokus auf der Schlagkraft	478
8.7.2	Übungen mit Fokus auf der Sprungkraft	479
8.7.3	Plyometrisches Training der Sprungkraft	480
<b>8.8</b>	<b>Spezifisches Athletiktraining mit Langhanteln</b>	<b>482</b>
<b>8.9</b>	<b>Periodisierung</b>	<b>483</b>
<b>8.10</b>	<b>Regeneration</b>	<b>484</b>
<b>8.11</b>	<b>Grundsätze für das Athletiktraining im Volleyball und Beach-Volleyball</b>	<b>484</b>
<b>8.12</b>	<b>Mehrjahreskonzept Athletiktraining</b>	<b>486</b>
<b>9</b>	<b>Psychologie</b>	<b>488</b>
	(Lothar Linz, Max Filip, Dr. Jimmy Czimek, Moritz Anderten, Andrea Klusendick und Silke Lüdike)	
<b>9.1</b>	<b>Trainer- und Coachingverhalten</b>	<b>490</b>
<b>9.2</b>	<b>Regulation des Aktivierungsniveaus und Stressbewältigung</b>	<b>493</b>
9.2.1	Entspannungstechniken	495
9.2.2	Aktivierungstechniken	497

9.3	Konzentration und Aufmerksamkeitssteuerung .....	498
9.4	Routinen .....	503
9.5	Zielsetzung .....	505
9.6	Umgang mit Misserfolgen und Motivation .....	510
9.7	Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein .....	513
	9.7.1 Embodiment .....	514
	9.7.2 Selbstgesprächsregulation .....	515
9.8	Vorstellungstraining .....	518
9.9	Teamkultur .....	522
9.10	Mehrjahreskonzept psychologisches Training .....	526
10	Ernährung .....	528
	(Hans Braun, Judith Andrian-Werburg, Sebastian Schröder und Dr. Jimmy Czimek)	
10.1	Sporternährung – was, wann und für wen? .....	528
	10.1.1 Proteine .....	529
	10.1.2 Kohlenhydrate .....	531
	10.1.3 Fett .....	533
	10.1.4 Vitamine und Mineralstoffe .....	533
	10.1.5 Flüssigkeitshaushalt .....	534
	10.1.6 Hinweise zu verschiedenen Lebensmittelgruppen .....	535
	10.1.7 Fazit .....	536
10.2	Ernährung im Volleyball und Beach-Volleyball .....	537
10.3	Besonderheiten der Ernährung bei jugendlichen Volleyballspielern .....	540
11	Trainingsperiodisierung, -planung und -durchführung .....	542
	(Dr. Jimmy Czimek)	
11.1	Trainingsperiodisierung .....	542
11.2	Planung einer Trainingseinheit .....	546
11.3	Trainingsdurchführung .....	547
	11.3.1 Prinzipien für die ballgebundene Erwärmung .....	549
	11.3.2 Prinzipien zur Organisation und Durchführung von Trainingsformen .....	550
	11.3.3 Prinzipien für das Training unter psychischer Belastung .....	551
	11.3.4 Prinzipien für das Training im Jugendbereich.....	553
	(unter Mitarbeit von Fabian Kohl)	
	11.3.5 Prinzipien zur Fehleranalyse und -korrektur im Training .....	556
	11.3.6 Probleme und Lösungen bei der Vermittlung von Volleyball .....	558

<b>12</b>	<b>Coaching</b> .....	<b>560</b>
	(Dr. Jimmy Czimek)	
12.1	Allgemeines Coachingverhalten in Training und Wettkampf .....	560
12.2	Coachingverhalten zur Wettkampfvorbereitung .....	561
12.3	Konkretes Coachingverhalten im Wettkampf .....	562
12.3.1	Coachingverhalten hinsichtlich Auszeiten .....	563
12.3.2	Coachingverhalten hinsichtlich Spielerwechseln .....	564
12.3.3	Coachingverhalten im fünften Satz .....	564
12.4	Coachingverhalten nach dem Wettkampf .....	565
<b>13</b>	<b>Spielbeobachtung</b> .....	<b>566</b>
	(Dr. Jimmy Czimek)	
13.1	Ziele der Spielbeobachtung .....	567
13.2	Inhalte der Spielbeobachtung .....	567
13.3	Grundsätze zur Durchführung und erfolgreichen Anwendung der Spielbeobachtung .....	570
13.4	Bewertungskategorien .....	571
13.5	Spielbeobachtungsbögen .....	572
<b>14</b>	<b>Talentsichtung</b> .....	<b>578</b>
	(Niko Schneider, Dr. Jimmy Czimek, Sven Lichtenauer, Michael Mallick und Benjamin Corts)	
14.1	Talentfindung .....	578
14.2	Talentsichtungsphasen .....	580
14.2.1	Talentkriterien der initialen (ersten) Talentsichtung .....	580
14.2.2	Talentkriterien der juvenilen (zweiten) Talentsichtung – Phase 1 .....	582
14.2.3	Talentkriterien der juvenilen (zweiten) Talentsichtung – Phase 2 .....	585
14.3	Talentauswahl am konkreten Beispiel einer Doppelstunde .....	587
<b>15</b>	<b>Mehrjahreskonzept Jugendvolleyball U12-U23</b> .....	<b>594</b>
	(alle Autoren der Kap. 4, 5 und 6)	
15.1	U12 Volleyball (Kleinfeldspiel 2 vs. 2 – Mikro-Volleyball) .....	597
15.1.1	Technikeinführung und Individualtaktik .....	597
15.1.2	Gruppen- und Mannschaftstaktik .....	599
15.2	U13 Volleyball (Kleinfeldspiel 3 vs. 3 – Mini-Volleyball) .....	600
15.2.1	Technikeinführung und Individualtaktik .....	600
15.2.2	Gruppen- und Mannschaftstaktik .....	602

15.3	U14 Volleyball (Kleinfeldspiel 4 vs. 4 – Midi-Volleyball)	603
15.3.1	Technikeinführung und Individualtaktik	603
15.3.2	Gruppen- und Mannschaftstaktik	605
15.4	U15 Beach-Volleyball 2:2	606
15.4.1	Technikeinführung und Individualtaktik	606
15.4.2	Mannschaftstaktik	607
15.5	U16 Volleyball (Großfeldspiel 6 vs. 6 auf tieferem Netz/ohne Libero)	608
15.5.1	Technikeinführung und Individualtaktik	608
15.5.2	Gruppen- und Mannschaftstaktik	611
15.6	U17 Beach-Volleyball 2:2	612
15.6.1	Technikeinführung und Individualtaktik	612
15.6.2	Mannschaftstaktik	614
15.7	U18 Volleyball (Großfeldspiel 6 vs. 6 auf tieferem Netz)	615
15.7.1	Technikeinführung und Individualtaktik	615
15.7.2	Gruppen- und Mannschaftstaktik	617
15.8	U19 Beach-Volleyball 2:2	618
15.8.1	Technikeinführung und Individualtaktik	618
15.8.2	Mannschaftstaktik	620
15.9	U20 Volleyball (Großfeldspiel 6 vs. 6)	621
15.9.1	Technikeinführung und Individualtaktik	621
15.9.2	Gruppen- und Mannschaftstaktik	622
15.10	U21 Beach-Volleyball 2:2	623
15.10.1	Technikeinführung und Individualtaktik	623
15.10.2	Mannschaftstaktik	625
15.11	U23 Beach-Volleyball 2:2	626
15.11.1	Technikeinführung und Individualtaktik	626
15.11.2	Mannschaftstaktik	627
	Anhang	628
	Literaturverzeichnis	628
	Autorenverzeichnis	631
	Bildnachweis	633