

## **Vorbemerkungen**

**8**

	ZWECK UND IDEE	8
	INHALT UND AUFBAU DIESES BUCHES/ORGANISATIONSFORMEN	9

## **Übungsbeschreibung**

**10**

	FACHBEGRIFFE	11
	GRUNDELGENDE ÜBUNGSBEGRIFFE	12
	VERWENDETE SYMBOLIK	14

## **Aufwärmen und Einspielen**

**16**

	VORÜBERLEGUNGEN	18
	10 Regeln zum Aufwärmen und Einspielen	19
	EINSPIELEN	20
	Einspielen zu zweit	20
	Zuspiel des selbst abgewehrten Balls	21
	Einspielen mit zwei Bällen	21
	Zu dritt in einer Feldhälfte	22
	Zu dritt in einer Feldhälfte mit Positionswechsel	23
	Spiele miteinander auf halbem Feld	24
	Spiele 2 mit 1 auf halbem Feld	25
	Spiele miteinander auf halbem Feld oder halbem Diagonalfeld	26
	Spiele miteinander auf Kleinfeld	27
	Spiele miteinander auf ganzem Feld	27
	EINSCHLAGEN	28
	Einschlagen nach Abwehraktion	28
	Einschlagen nach Annahme eines Aufschlages	29
	Einschlagen nach Annahmeaktion	30
	Einschlagen nach Annahme/Zuspiel	31
	Angriffe und Shots platzieren	32
	Komplexe Einschlagübung 1	33
	Komplexe Einschlagübung nach langen oder kurzen Laufwegen	34
	Komplexe Einschlagübung mit Zuspiel im Mittelpunkt	35
	KLEINE SPIELE GEGENEINANDER	36
	Baggerspiele	36
	Spiele mit nur einer Ballberührung	38
	Spiele mit nur zwei Ballberührungen	38

<b>1</b>	Spiele mit drei Ballberührungen und Sonderregeln	39
	Beach-Volleyball ohne Springen	39
	Norwegen-Spiel	39
<b>Übungen zu den Grundtechniken</b>		<b>42</b>
<b>1</b>	VORÜBERLEGUNGEN	44
	10 Regeln zum Techniktraining und zum Training der Individualtaktik	47
<b>1</b>	AUFSCHLAG	48
	Aufschlagtraining pur	49
	Aufschlag nach vorhergehender Zusatzaktion	50
	Aufschlagtraining mit anschließender Zusatzbelastung	51
	Sekt oder Selters	52
	Einer für alle, alle für einen	53
<b>1</b>	ANNAHME	54
	Annahme bei verkürzter Reaktionszeit	55
	Annahme nach vorheriger Laufbewegung	56
	Two-Corner-Drills	57
	Four-Corner-Drills	58
	Bewegung zum Ball	59
	Annahme unter eingeschränkten visuellen Bedingungen	60
	Annahme verschiedener Aufschlagvarianten unter Zeitdruck	61
<b>1</b>	AUFSCHLAG/ANNAHME	62
	Aufschlag gegen Annahme	63
	Annahme gegen Aufschlag	64
	4-Felder-Spiel: Jeder gegen jeden	65
<b>1</b>	ZUSPIEL	66
	Zuspieltraining Solo K1 und K2	67
	Zuspiel von Bällen, die aus dem Netz kommen	68
	Zuspiel-L bzw. Zuspiel-T	69
	Zuspielerwahrnehmung	70
	Punktballzuspiel	71
	Zuspiel und Ballkontrolle 1	72
	Zuspiel und Ballkontrolle 2	73
	Zuspiel und Ballkontrolle 3	74
	Standardzuspiel mit Gewichtsball 1	75
	Standardzuspiel mit Gewichtsball 2	75
	Drei verschiedene Zuspiele	76
	Standardzuspiel	77
	Variable Zuspiellängen 1	78

Zu viert in einer Feldhälfte	79
Drei verschiedene Zuspiele	80
Variable Zuspiellängen 2	81
Zuspiel K1 zu beiden Seiten	82
Zuspiel K2 zu beiden Seiten	83
<b>ANGRIFF</b>	84
Shottraining im Stand	85
Angriff nach eigenem Anspiel	86
Angriff nach Anwurf	87
Angriff auf Zuruf	88
Angriff gegen den sich zurückziehenden Blocker	89
Angriff mit visuellen Zusatzaufgaben	90
Vertrau dem Ruf	91
Angriff aus der Annahme	92
Angriff aus der Abwehr	93
Schlagvariationen	94
Angriff gegen 3er-Teams	95
<b>BLOCK</b>	96
Simulation von blockspezifischen Handlungen	97
Blockbewegung mit Medizinball	97
Blockieren gehaltener Bälle	98
Training des Blockspielers	99
Blocken nach Positionsveränderung	100
Blocken nach Anwurf aus dem Rücken	101
Blocktraining mit anschließendem Zuspiel	102
Blocktraining mit anschließendem Angriff des zweiten Balles	103
Eigensicherung des Blockspielers	104
Blocktraining gegen variablen Angriff	105
<b>ANGRIFF/BLOCK</b>	106
Joust	106
Spiel auf halbem Feld	107
<b>ABWEHR</b>	108
Abwehrbewegung im Sand	109
Ballkontrolle nach Abwehrhecht	109
Erlaufen von Shots	110
Coach On One	111
Abwehraktion bei Lineblock	112
Abwehraktion bei diagonalem Block	113
Variabilität aus der Ausgangsposition	114
Einarmige Abwehr	115
Abwehr harter Angriffsschläge	116
Eine Feldhälfte verteidigen	117

VORÜBERLEGUNGEN	120
10 Regeln zum Training der Mannschaftstaktik	123
ANNAHME/ZUSPIEL	124
Dreiecksübung Annahme/Zuspiel	125
Annahme unter eingeschränkten visuellen Bedingungen	126
Kommunikation: Wer nimmt den Aufschlag?	127
Kommunikation: Vertrauen in den Zuruf des Partners	127
Annahme/Zuspiel nach Aufschlag vom Tisch	128
Standardübung Annahme/Zuspiel	129
Perfektion in Annahme/Zuspiel	130
Zuspiel nach seitlicher Annahme	131
Annahme/Zuspiel mit Zusatzball für Annahmespieler	132
Annahme/Zuspiel mit Zusatzball für Zuspieler	133
ANGRIFFSVARIATIONEN	134
Angriffsvariationen	134
Angriff des zweiten Balls	135
Ausspielen des Blockspielers	136
Angriff gegen zwei Blockspieler	137
SIDEOUTSITUATION	138
Vereinfachtes Sideout ohne Gegner	138
Sideout gegen einen Gegner	140
Sideout mit Zusatzbällen	141
Klassische Sideoutvarianten für 1 Team	142
King Of The Court	144
Israel-Game	145
Sideoutübung mit Schwerpunkt Zuspiel	146
Sideoutübung mit Schwerpunkt Sicherung	147
Sideout unter Zeitdruck	147
Sideout gegen Dreierteam	148
Mit dem Block arbeiten – Blocksicherung	149
BLOCK-ABWEHR	150
Block-Abwehr nach Angriff vom Tisch	151
Zuspiel nach Blockberührung	152
Zurückziehen vom Netz	153
Dreimal Abwehr mit anschließendem Zuspiel	154
Komplexe Block-Abwehrübung mit Zuspiel	155
Zweimal Block, Angriff zweiter Ball und Abwehr mit Zuspiel	156
Block, Eigensicherung und Abwehr mit Zuspiel	157
Zweimal Block, Abwehr und Zurückziehen vom Block	158

Block, Abwehr mit Zuspiel, Abwehrhecht, Zurückziehen vom Block mit Zuspiel und Abwehrhecht	159
<b>TAKTIK BEI EIGENEM AUFSCHLAG</b>	160
Punkten bei eigenem Aufschlag	161
King Of The Court	162
Israel-Game	163
<b>PUNKTBALLSITUATION</b>	164
Dankeball-Aktion	164
Best Of Five bzw. Best Of Seven	165
Drei Punktälle hintereinander – Bigpointspiel	166
Der dritte Ball entscheidet	166
Punktball nach Sideout	167
Erzwungene Punktballsituationen	
Punktball nach erzwungenem Angriffsaufbau	168
Gegenangriff nach erschwerter Sideoutsituation.	
Punktball nach Sideout mit Zusatzregeln	169

<b>Anhang</b>	<b>170</b>
<b>BILDNACHWEIS</b>	170
<b>LITERATURNACHWEIS</b>	170
<b>DANKSAGUNG</b>	171
<b>ÜBER DEN AUTOR</b>	171