

Vorbemerkungen **8**

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

Übungsbeschreibung **10**

 FACHBEGRIFFE	11
 GRUNDLEGENDE 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

■ Spiele mit drei Ballberührungen und Sonderregeln	39
Beach-Volleyball ohne Springen	39
Norwegen-Spiel	39

Übungen zu den Grundtechniken **42**


■ VORÜBERLEGUNGEN	44
10 Regeln zum Techniktraining und zum Training der Individualtaktik	47

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




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

■ AUFSCHLAG/ANNAHME	62
Aufschlag gegen Annahme	63
Annahme gegen Aufschlag	64
4-Felder-Spiel: Jeder gegen jeden	65

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
ANGRIFF	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
BLOCK	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
 ANGRIFF/BLOCK	106
Joust	106
Spiel auf halbem Feld	107
ABWEHR	108
Abwehrbewegung im Sand	109
Ballkontrolle nach Abwehrrecht	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-Abwehübung 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
	TAKTIK BEI EIGENEM AUFSCHLAG	160
	Punkten bei eigenem Aufschlag	161
	King Of The Court	162
	Israel-Game	163
	PUNKTBALLSITUATION	164
	Dankeball-Aktion	164
	Best Of Five bzw. Best Of Seven	165
	Drei Punktbälle hintereinander – Bigpointspiel	166
	Der dritte Ball entscheidet	166
	Punktball nach Sideout	167
	Erzwungene Punktballsituationen	
	Punktball nach erzwungenem Angriffsaufbau	168
	Gegenangriff nach erschwelter Sideoutsituation.	
	Punktball nach Sideout mit Zusatzregeln	169

Anhang 170

	BILDNACHWEIS	170
	LITERATURNACHWEIS	170
	DANKSAGUNG	171
	ÜBER DEN AUTOR	171