

INHALT

Vorwort	18
Legende	20
1 Spielstruktur	22
(Dr. Jimmy Czimek)	
1.1 Spielstruktur Volleyball	23
1.2 Spielstruktur Beach-Volleyball	27
2 Anforderungsprofile	30
(Dr. Jimmy Czimek und Athanasios Papageorgiou)	
3 Aktuelle Tendenzen	34
(Dr. Bernd Zimmermann und Dr. Jimmy Czimek)	
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
4 Technik	38
(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)	
4.1 Aufschlag	41
4.1.1 Aufschlagtechniken 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
4.1.1.2 Aufschlagtechniken von oben	48
4.1.2.1 Aufschlagtechniken im Stand	48
4.1.2.1.1 Rotationsaufschlag	48
4.1.2.1.2 Flatteraufschlag	50
4.1.2.2 Aufschlagtechniken 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
4.2	Annahme	64
4.2.1	Untere Annahmetechniken (Annahmebagger)	67
4.2.1.1	Frontale untere Annahmetechniken	67
4.2.1.1.1	Frontaler Annahmebagger im Stand	67
4.2.1.1.2	Frontaler Annahmebagger im Fallen rückwärts	71
4.2.1.1.3	Frontaler Annahmebagger im Fallen seitwärts	72
4.2.1.1.4	Frontaler Annahmebagger im Knie	73
4.2.1.1.5	Frontaler Annahmebagger ohne Bodenkontakt/im Sprung	74
4.2.1.2	Seitliche untere Annahmetechniken	75
4.2.1.2.1	Seitlicher Annahmebagger im Stand	75
4.2.1.2.2	Seitlicher Annahmebagger im Fallen rückwärts	76
4.2.1.2.3	Seitlicher Annahmebagger im Fallen seitwärts	77
4.2.1.2.4	Seitlicher Annahmebagger im Knie	78
4.2.1.2.5	Einbeiniger Annahmebagger (seitlich)	79
4.2.1.2.6	Seitlicher Annahmebagger ohne Bodenkontakt/im Sprung	80
4.2.1.3	Annahme harter Sprungrotationsaufschläge	81
4.2.2	Obere Annahmetechniken (Annahme im Pritschen)	83
4.2.2.1	Annahme im Pritschen im Stand	83
4.2.2.2	Annahme im Pritschen im Fallen rückwärts	85
4.2.2.3	Annahme im Pritschen im Fallen seitwärts	86
4.2.2.4	Annahme im Pritschen im Knie	87
4.3	Zuspiel	89
4.3.1	Zuspieltechniken im oberen Zuspiel/Pritschen	92
4.3.1.1	Zuspielrichtungen im oberen Zuspiel	92
4.3.1.1.1	Frontales oberes Zuspiel (im Stand)	92
4.3.1.1.2	Oberes Zuspiel über Kopf (im Stand)	97
4.3.1.1.3	Laterales oberes Zuspiel (im Stand)	98
4.3.1.2	Obere Zuspielarten unterteilt nach Körperpositionierung	99
4.3.1.2.1	Oberes Zuspiel im Stand	99
4.3.1.2.2	Oberes Zuspiel im Fallen rückwärts	99

4.3.1.2.3	Oberes Zuspiel im Fallen seitwärts	100
4.3.1.2.4	Oberes Zuspiel im Knen	101
4.3.1.2.5	Oberes Zuspiel im Sprung mit beidbeinigem Absprung	102
4.3.1.2.6	Oberes Zuspiel im Sprung mit einbeinigem Absprung	104
4.3.1.2.7	Einhändiges oberes Zuspiel (im Sprung)	106
4.3.2	Zuspieltechniken im unteren Zuspiel/Baggern	107
4.3.2.1	Zuspielrichtungen im unteren Zuspiel	107
4.3.2.1.1	Frontales unteres Zuspiel/frontaler Zuspielbagger (im Stand)	107
4.3.2.1.2	Unteres Zuspiel über Kopf/Zuspielbagger über Kopf (im Stand)	108
4.3.2.1.3	Laterales unteres Zuspiel/lateraler Zuspielbagger (im Stand)	109
4.3.2.2	Untere Zuspielarten unterteilt nach Körperpositionierung	110
4.3.2.2.1	Unteres Zuspiel im Stand/Zuspielbagger im Stand	110
4.3.2.2.2	Unteres Zuspiel im Fallen rückwärts/Zuspielbagger im Fallen rückwärts	110
4.3.2.2.3	Unteres Zuspiel im Fallen seitwärts/Zuspielbagger im Fallen seitwärts	111
4.3.2.2.4	Unteres Zuspiel im Knen/Zuspielbagger im Knen	112
4.3.3	Zuspielfinten	113
4.3.3.1	Beidhändige Zuspielfinten	114
4.3.3.1.1	Beidhändige Zuspielfinte im Stand	114
4.3.3.1.2	Beidhändige Zuspielfinte im Sprung	115
4.3.3.1.3	Zuspielfinte im unteren Zuspiel	116
4.3.3.2	Einhändige Zuspielfinten im Sprung	117
4.3.3.2.1	Aggressive „Power-Tipp“-Zuspielfinte mit der linken Hand kurz ins Zentrum	117
4.3.3.2.2	Aggressive Zuspielfinte mit der rechten Hand über Kopf netznah auf Position IV	118
4.3.3.2.3	Konservative Zuspielfinte mit der rechten Hand lang auf Position V	119
4.4	Angriff	120
4.4.1	Unterscheidung hinsichtlich der Schlaghärte/Flugkurve des Balls	123
4.4.1.1	Harter Angriffsschlag/Smash (frontal)	125
4.4.1.2	Driveschlag	128
4.4.1.3	Shot	129
4.4.1.4	Angriffsfinde/Lob/Tipp-Ball	130
4.4.1.5	Pokeshot	131
4.4.1.6	Dink	132
4.4.1.7	Cobrashot	133

4.4.2 Unterscheidung hinsichtlich der Schlagsteuerung/Impulsgebung	134
4.4.2.1 Frontaler Schlag	134
4.4.2.2 Schulterschlag	135
4.4.2.3 Drehschlag	136
4.4.2.4 Handgelenkschlag/Cutshot	137
4.4.3 Unterscheidung hinsichtlich positionsspezifischer Angriffs-/Passarten nach Angriffstempo (1., 2., 3. und 4. Tempo)	138
4.4.3.1 Außenangriff	142
4.4.3.1.1 Hoher Pass (4. Tempo)	142
4.4.3.1.2 Halbhoher, normaler Pass (3. Tempo)	142
4.4.3.1.3 Schneller Pass (2. Tempo)	142
4.4.3.1.4 Eingerückter Pass auf Position IV (2.-3. Tempo)	143
4.4.3.1.5 Eingerückter Pass auf Position II/Meterball über Kopf (2.-3. Tempo)	143
4.4.3.2 Mittel-/Schnellangriff	144
4.4.3.2.1 Meterball vorne/über Kopf (2.-3. Tempo)	145
4.4.3.2.2 Kurzer Ball vorne/über Kopf (1.-2. Tempo)	145
4.4.3.2.3 Aufsteiger vorne/über Kopf (1. Tempo)	145
4.4.3.2.4 Aufsteiger weg vorne/über Kopf (1.-2. Tempo)	146
4.4.3.2.5 2-m-Schuss (1. Tempo)	147
4.4.3.2.6 Einbeiner an der Antenne (1.-2. Tempo)	148
4.4.3.2.7 Einbeiner beim Zuspieler (1./2. Tempo)	150
4.4.3.3 Hinterfeldangriff (2.-4. Tempo)	151
4.5 Block	152
4.5.1 Grundform gerader Block (Stuffblock)	156
4.5.2 Außenblocktechniken	160
4.5.2.1 Außenblock mit Außenstart	160
4.5.2.2 Außenblock mit Innenstart	162
4.5.2.3 Außenblock mit Mittelstart	164
4.5.3 Mittelblocktechniken	165
4.5.4 Unterscheidung hinsichtlich der Armhaltung	166
4.5.4.1 Gerader Block (Stuffblock)	166
4.5.4.2 Wischblock	166
4.5.4.3 Spreadblock	166
4.5.4.4 Reachblock	167

4.5.4.5	Reachblock einhändig	167
4.5.4.6	Kongblock/One-Hand-Block	168
4.5.4.7	Joust/Joust-Control	169
4.5.4.8	Dropblock/Fakeblock	170
4.6	Abwehr	172
4.6.1	Obere Abwehrtechniken	178
4.6.1.1	Abwehr im Pritschen im Stand/Dig im Stand	178
4.6.1.2	Abwehr im Pritschen im Fallen rückwärts/Dig im Fallen rückwärts	180
4.6.1.3	Abwehr im Pritschen im Fallen seitwärts/Dig im Fallen seitwärts	181
4.6.1.4	Abwehr im Pritschen im Knie/Dig im Knie	182
4.6.1.5	Tomahawk	183
4.6.1.6	Chickenwing	184
4.6.1.7	Gatordig	185
4.6.1.8	Abwehrpoker	185
4.6.2	Untere Abwehrtechniken	186
4.6.2.1	Frontale untere Abwehrtechniken	186
4.6.2.1.1	Frontaler Abwehrbagger im Stand	186
4.6.2.1.2	Frontaler Abwehrbagger im Fallen rückwärts	189
4.6.2.1.3	Frontaler Abwehrbagger im Fallen seitwärts	190
4.6.2.1.4	Frontaler Abwehrbagger im Knie	191
4.6.2.1.5	Frontaler Abwehrbagger im Fallen vorwärts/Hechtbagger/Flughecht	192
4.6.2.1.6	Frontale Rutschabwehr im Fallen vorwärts über den Bauch (Rutschbagger/Pancake/Rutschhecht)	193
4.6.2.1.7	Frontale Rutschabwehr im Fallen vorwärts über die Seite (Rutschbagger/Pancake/Rutschhecht)	194
4.6.2.1.8	Fußabwehr	195
4.6.2.2	Seitliche untere Abwehrtechniken	196
4.6.2.2.1	Seitlicher Abwehrbagger im Stand	196
4.6.2.2.2	Seitlicher Abwehrbagger im Fallen rückwärts	197
4.6.2.2.3	Seitlicher Abwehrbagger im Fallen seitwärts	198
4.6.2.2.4	Seitlicher Abwehrbagger im Knie	199
4.6.2.2.5	Seitlicher Abwehrbagger im Fallen seitwärts einarmig	200
4.6.3	Aufstehtechniken nach der Abwehr/Annahme im Fallen	201

4.6.3.1 Wippe/Kippe	201
4.6.3.2 Japanrolle	202
4.7 Angriffssicherung	203
5 Taktik Volleyball	204
(Dr. Jimmy Czimek, Justin Wolff, Matus Kalny, Felix Koslowski, Sven Lichtenauer, Michael Mallick, Peter Meyndt, Peter Pourie, Jens Tietböhl und Johan Verstappen)	
5.1 Individualtaktik	204
5.1.1 Aufschlag	205
5.1.1.1 Grundentscheidungen	205
5.1.1.2 Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht	208
5.1.1.3 Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Aufschlägers	209
5.1.2 Annahme	210
5.1.2.1 Grundentscheidungen	210
5.1.2.2 Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht	213
5.1.2.3 Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Annahmespielers	214
5.1.3 Zuspiel	214
5.1.3.1 Grundentscheidungen	215
5.1.3.2 Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht	218
5.1.3.3 Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Zuspielers	220
5.1.3.4 Überlegungen zum Feldzuspiel	222
5.1.4 Angriff	223
5.1.4.1 Grundentscheidungen	223
5.1.4.2 Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht	227
5.1.4.3 Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Angreifers	229
5.1.5 Block	230
5.1.5.1 Grundentscheidungen	230
5.1.5.2 Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht	235
5.1.5.3 Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Blockspielers	238
5.1.6 Abwehr	240
5.1.6.1 Grundentscheidungen	240
5.1.6.2 Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht	243
5.1.6.3 Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Abwehrspielers	245
5.1.6.4 Überlegungen zum Libero	246
5.1.7 Angriffssicherung	247

5.1.7.1	Grundentscheidungen	247
5.1.7.2	Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht	249
5.1.7.3	Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Angriffssicherungsspielers	250
5.2	Gruppen- und Mannschaftstaktik	251
5.2.1	Kleinfeldspiel 2 vs. 2 (U12 – Mikro-Volleyball)	258
5.2.1.1	Spielsystem	259
5.2.1.2	Block-/Feldverteidigungsformation	260
5.2.1.3	Angriffssicherungsformation	261
5.2.2	Kleinfeldspiel 3 vs. 3 (U13 – Mini-Volleyball)	261
5.2.2.1	Spielsysteme	262
5.2.2.1.1	Offenes Dreieck mit situationsgebundenem Angriffsaufbau	262
5.2.2.1.2	Geschlossenes Dreieck mit positionsgebundenem Angriffsaufbau	263
5.2.2.2	Block-/Feldverteidigungsformationen	264
5.2.2.2.1	Ein Netzspieler ohne Block	264
5.2.2.2.2	Ein Netzspieler mit Einerblock	266
5.2.2.2.3	Zwei Netzspieler mit Einerblock	267
5.2.2.3	Angriffssicherungsformationen	268
5.2.3	Kleinfeldspiel 4 vs. 4 (U14 – Midi-Volleyball)	269
5.2.3.1	Spielsysteme	269
5.2.3.1.1	Offener Vierer-Annahmeriegel mit situationsgebundenem Angriffsaufbau (0:0:4-System)	269
5.2.3.1.2	0:0:4-Rautensystem mit Dreier-Annahmeriegel und positionsgebundenem Angriffsaufbau über einen Vorderspieler	272
5.2.3.1.3	0:0:4-Boxsystem mit Zweier-Annahmeriegel und positionsgebundenem Angriffsaufbau über einen Vorderspieler	273
5.2.3.1.4	0:0:4-Rautensystem mit Dreier-Annahmeriegel und positionsgebundenem Angriffsaufbau über den Hinterspieler	276
5.2.3.1.5	0:0:4-Boxsystem mit Zweier-Annahmeriegel und positionsgebundenem Angriffsaufbau über den Hinterspieler	278
5.2.3.1.6	2:0:2-Spielsystem (mit zwei festen Zuspielern)	278
5.2.3.1.7	2:1:1-Spielsystem (mit zwei festen Zuspielern und einem Hauptangreifer)	281
5.2.3.1.8	1:0:3-Spielsystem (mit festem Zuspieler)	284
5.2.3.1.9	1:1:2-Spielsystem (mit festem Zuspieler und einem Hauptangreifer)	286
5.2.3.2	Block-/Feldverteidigungsformationen	289
5.2.3.2.1	Ein Netzspieler ohne Block	289
5.2.3.2.2	Rautensystem mit einem Netzspieler mit Einerblock	289

5.2.3.2.3	Boxsystem mit zwei Netzspielern mit Einerblock	293
5.2.3.2.4	Boxsystem mit drei Netzspielern mit Einerblock	294
5.2.3.2.5	Boxsystem mit drei Netzspielern mit Doppelblock	295
5.2.3.3	Angriffssicherungsformationen	296
5.2.4	Spiel 6 vs. 6 (ab U16 – Großfeldspiel)	297
5.2.4.1	Spieldynamiken	297
5.2.4.1.1	0:0:6-Spielsystem	303
5.2.4.1.1.1	0:0:6-Spielsystem mit situationsgebundenem Angriffsaufbau	303
5.2.4.1.1.2	0:0:6-Spielsystem mit positionsgebundenem Angriffsaufbau	307
5.2.4.1.2	3:0:3-Spielsystem	310
5.2.4.1.3	2:0:4-Spielsystem	316
5.2.4.1.4	2:2:2-Spielsystem	328
5.2.4.1.5	1:2:3+L-Spielsystem	337
5.2.4.1.6	1:2:2:1+L-Spielsystem	344
5.2.4.2	Annahmeformationen	351
5.2.4.2.1	Sechserriegel (in W-Formation)	357
5.2.4.2.2	Fünferriegel	358
5.2.4.2.3	Viererriegel	360
5.2.4.2.4	Dreierriegel	366
5.2.4.2.5	Zweierriegel	368
5.2.4.2.6	Einerriegel	369
5.2.4.2.7	Täuschungsaufstellungen	370
5.2.4.3	Angriffsformationen	374
5.2.4.4	Block- und Feldverteidigungsformationen	375
5.2.4.4.1	Feldverteidigung ohne Block	382
5.2.4.4.2	Block- und Feldverteidigung mit vorgezogener Position VI	384
5.2.4.4.2.1	Block- und Feldverteidigung mit Einerblock	385
5.2.4.4.2.2	Block- und Feldverteidigung mit Doppelblock	386
5.2.4.4.2.3	Block- und Feldverteidigung mit Dreierblock	387
5.2.4.4.3	Block- und Feldverteidigung mit zurückgezogener Position VI	388
5.2.4.4.3.1	Block- und Feldverteidigung mit Einerblock und Nahsicherung durch den blockfreien Nebenspieler	389
5.2.4.4.3.2	Block- und Feldverteidigung mit Doppelblock und Nahsicherung durch den direkten Hinterspieler auf der Position I/V	390

5.2.4.4.3.3	Block- und Feldverteidigung mit Doppelblock und Nahsicherung durch den blockfreien Netzspieler	394
5.2.4.4.3.4	Block- und Feldverteidigung mit Doppelblock und Doppelnahsicherung	396
5.2.4.4.3.5	Block- und Feldverteidigung mit Doppelblock ohne Nahsicherung	398
5.2.4.4.3.6	Block- und Feldverteidigung mit Doppelblock und zentraler Position VI	400
5.2.4.4.3.7	Block- und Feldverteidigung mit Einerblock/ offenem Doppelblock/heranfliegendem Block	401
5.2.4.4.3.8	Block- und Feldverteidigung mit Dreierblock mit/ohne echte Nahsicherung	405
5.2.4.5	Angriffssicherungsformationen	407
5.2.4.5.1	2:3- und 3:2-Angriffssicherung	408
5.2.4.5.2	4:1-Angriffssicherung	412
5.2.4.5.3	1:3:1-Angriffssicherung	414
5.2.4.5.4	5:0-Angriffssicherung	415
6	Taktik Beach-Volleyball	416
	(Jörg Ahmann, Dr. Elena Kiesling, Fabian Tobias, Leonard Waligora und Dr. Jimmy Czimek)	
6.1	Aufschlag	416
6.2	Annahme	419
6.3	Zuspiel/Angriffsaufbau	421
6.4	Angriff	423
6.5	Block-/Feldverteidigung	425
6.5.1	Block	425
6.5.2	Abwehr	428
6.5.3	Block-/Feldverteidigungsstrategien	430
6.6	Angriffssicherung	435
7	Synergieeffekte von Volleyball und Beach-Volleyball in der kombinierten Ausbildung	436
	(Dr. Jimmy Czimek und Jörg Ahmann)	
7.1	Technik	437
7.2	Taktik	443
7.3	Athletik	443
7.4	Psychologie	444
7.5	Periodisierung	444
7.6	Vorteile für den in der Halle spielenden Beach-Volleyballer	445

8	Athletik	446
(Dr. Jimmy Czimek, Patrik Zimmermann, Ralf Iwan, Jörg Ahmann, Berthold Kremer, Bernd Schlesinger, Norbert Sibum und Michael Döring)		
8.1	Theoretische Grundlagen	447
8.1.1	Kraft	447
8.1.2	Schnelligkeit	448
8.1.3	Beweglichkeit	448
8.1.4	Ausdauer	449
8.1.5	Koordination	449
8.2	Sportmotorische Tests	450
8.3	Stabilisationstraining	452
8.3.1	Übungen mit Fokus auf der Bauch- und der unteren Rückenmuskulatur	453
8.3.2	Übungen mit Fokus auf der Bein-/Hüftmuskulatur	459
8.3.3	Übungen mit Fokus auf der Arm-/Schultermuskulatur	467
8.4	Training zur Ausbildung muskulärer Balancen	471
8.5	Koordinations- und Schnelligkeitstraining	472
8.6	Beweglichkeits-/Mobilisations- und Faszientraining	477
8.6.1	Aktiv-dynamische Mobilisation	477
8.6.2	Aktiv-statische Dehnübungen	481
8.6.3	Faszientraining	482
8.7	Spezifisches Athletiktraining ohne Langhanteln	484
8.7.1	Übungen mit Fokus auf der Schlagkraft	484
8.7.2	Übungen mit Fokus auf der Sprungkraft	485
8.7.3	Plyometrisches Training der Sprungkraft	486
8.8	Spezifisches Athletiktraining mit Langhanteln	488
8.9	Periodisierung	489
8.10	Regeneration	490
8.11	Grundsätze für das Athletiktraining im Volleyball und Beach-Volleyball	490
8.12	Mehrjahreskonzept Athletiktraining	492
9	Psychologie	494
(Lothar Linz, Max Filip, Dr. Jimmy Czimek, Moritz Anderlen, Andrea Klusendick und Silke Lüdike)		
9.1	Trainer- und Coachingverhalten	496
9.2	Regulation des Aktivierungsniveaus und Stressbewältigung	499
9.2.1	Entspannungstechniken	501
9.2.2	Aktivierungstechniken	503

9.3	Konzentration und Aufmerksamkeitssteuerung	504
9.4	Routinen	509
9.5	Zielsetzung	511
9.6	Umgang mit Misserfolgen und Motivation	516
9.7	Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein	519
9.7.1	Embodiment	520
9.7.2	Selbstgesprächsregulation	521
9.8	Vorstellungstraining	524
9.9	Teamkultur	528
9.10	Mehrjahreskonzept psychologisches Training	532
10	Ernährung	534
	(Hans Braun, Judith Andrian-Werburg, Sebastian Steinkamp und Dr. Jimmy Czimek)	
10.1	Sporternährung – was, wann und für wen?	534
10.1.1	Proteine	535
10.1.2	Kohlenhydrate	537
10.1.3	Fett	539
10.1.4	Vitamine und Mineralstoffe	539
10.1.5	Flüssigkeitshaushalt	540
10.1.6	Hinweise zu verschiedenen Lebensmittelgruppen	541
10.1.7	Fazit	542
10.2	Ernährung im Volleyball und Beach-Volleyball	543
10.3	Besonderheiten der Ernährung bei jugendlichen Volleyballspielern	546
11	Trainingsperiodisierung, -planung und -durchführung	548
	(Dr. Jimmy Czimek)	
11.1	Trainingsperiodisierung	548
11.2	Planung einer Trainingseinheit	552
11.3	Trainingsdurchführung	553
11.3.1	Prinzipien für die ballgebundene Erwärmung	555
11.3.2	Prinzipien zur Organisation und Durchführung von Trainingsformen	556
11.3.3	Prinzipien für das Training unter psychischer Belastung	557
11.3.4	Prinzipien für das Training im Jugendbereich	559
	(unter Mitarbeit von Fabian Kohl)	
11.3.5	Prinzipien zur Fehleranalyse und -korrektur im Training	562
11.3.6	Probleme und Lösungen bei der Vermittlung von Volleyball	564

12	Coaching	566
(Dr. Jimmy Czimek)		
12.1	Allgemeines Coachingverhalten in Training und Wettkampf	566
12.2	Coachingverhalten zur Wettkampf vorbereitung	567
12.3	Konkretes Coachingverhalten im Wettkampf	568
12.3.1	Coachingverhalten hinsichtlich Auszeiten	569
12.3.2	Coachingverhalten hinsichtlich Spielerwechseln	570
12.3.3	Coachingverhalten im fünften Satz	570
12.4	Coachingverhalten nach dem Wettkampf	571
13	Spielbeobachtung	572
(Dr. Jimmy Czimek)		
13.1	Ziele der Spielbeobachtung	573
13.2	Inhalte der Spielbeobachtung	573
13.3	Grundsätze zur Durchführung und erfolgreichen Anwendung der Spielbeobachtung	576
13.4	Bewertungskategorien	577
13.5	Spielbeobachtungsbögen	578
14	Talentsichtung	584
(Niko Schneider, Dr. Jimmy Czimek, Sven Lichtenauer, Michael Mallick und Benjamin Corts)		
14.1	Talentfindung	584
14.2	Talentsichtungsphasen	586
14.2.1	Talentkriterien der initialen (ersten) Talentsichtung	586
14.2.2	Talentkriterien der juvenilen (zweiten) Talentsichtung – Phase 1	588
14.2.3	Talentkriterien der juvenilen (zweiten) Talentsichtung – Phase 2	591
14.3	Talentauswahl am konkreten Beispiel einer Doppelstunde	593
15	Mehrjahreskonzept Jugendvolleyball U12-U23	600
(alle Autoren der Kap. 4, 5 und 6)		
15.1	U12 Volleyball (Kleinfeldspiel 2 vs. 2 – Mikro-Volleyball)	603
15.1.1	Technikeinführung und Individualtaktik	603
15.1.2	Gruppen- und Mannschaftstaktik	605
15.2	U13 Volleyball (Kleinfeldspiel 3 vs. 3 – Mini-Volleyball)	606
15.2.1	Technikeinführung und Individualtaktik	606
15.2.2	Gruppen- und Mannschaftstaktik	608

15.3 U14 Volleyball (Kleinfeldspiel 4 vs. 4 – Midi-Volleyball)	609
15.3.1 Technikeinführung und Individualtaktik	609
15.3.2 Gruppen- und Mannschaftstaktik	611
15.4 U15 Beach-Volleyball 2:2	612
15.4.1 Technikeinführung und Individualtaktik	612
15.4.2 Mannschaftstaktik	613
15.5 U16 Volleyball (Großfeldspiel 6 vs. 6 auf tieferem Netz/ohne Libero)	614
15.5.1 Technikeinführung und Individualtaktik	614
15.5.2 Gruppen- und Mannschaftstaktik	617
15.6 U17 Beach-Volleyball 2:2	618
15.6.1 Technikeinführung und Individualtaktik	618
15.6.2 Mannschaftstaktik	620
15.7 U18 Volleyball (Großfeldspiel 6 vs. 6 auf tieferem Netz)	621
15.7.1 Technikeinführung und Individualtaktik	621
15.7.2 Gruppen- und Mannschaftstaktik	623
15.8 U19 Beach-Volleyball 2:2	624
15.8.1 Technikeinführung und Individualtaktik	624
15.8.2 Mannschaftstaktik	626
15.9 U20 Volleyball (Großfeldspiel 6 vs. 6)	627
15.9.1 Technikeinführung und Individualtaktik	627
15.9.2 Gruppen- und Mannschaftstaktik	628
15.10 U21 Beach-Volleyball 2:2	629
15.10.1 Technikeinführung und Individualtaktik	629
15.10.2 Mannschaftstaktik	631
15.11 U23 Beach-Volleyball 2:2	632
15.11.1 Technikeinführung und Individualtaktik	632
15.11.2 Mannschaftstaktik	633
Anhang	634
Register	634
Literaturverzeichnis	656
Autorenverzeichnis	659
Bildnachweis	661