

Inhalt

Einleitung	
Zur Konzeption des Handbuchs	10
1 Der langfristige Leistungsaufbau	15
<i>Erich Christmann</i>	
Zur Orientierung	15
1.1 Das Volleyballspiel	17
<i>Christian Brandel</i>	
Geschichte des Volleyballspiels	17
<i>Erich Christmann</i>	
Zur Handlungsstruktur	20
1.2 Voraussetzungen der Spielleistung	32
<i>Erich Christmann</i>	
Koordinative Fähigkeiten	32
<i>Erich Christmann</i>	
Konditionelle Fähigkeiten	38
<i>Erich Christmann</i>	
Gruppendynamik und Interaktion	46

	<i>Erich Christmann</i> Leistungsmotivation	57
	<i>Erich Christmann</i> Kognitionen	63
	<i>Karl-Heinz Leist / Erich Christmann</i> Wahrnehmung	69
	<i>Jürgen Maxeiner</i> Aufmerksamkeit	75
	<i>Karl-Heinz Leist / Erich Christmann</i> Handlungsregulation	79
	<i>Erich Christmann</i> Aktivierung	84
1.3	<i>Erich Christmann</i> Methodikkonzeption	88
1.4	<i>Erich Christmann</i> Steuerung der Trainingsbelastungen	104
1.5	<i>Erich Christmann</i> Kinder- und Jugendtraining	125
1.6	<i>Erich Christmann</i> Der Trainer	133
1.7	<i>Wolf-Dietrich Brettschneider / Reinhard Thierer</i> Spielbeobachtung	139
1.8	<i>Erich Christmann</i> Einstellungsermittlung	153

2	<u>Das Trainingsjahr</u>	157
	<i>Erich Christmann</i> Zur Orientierung	157
2.1	Belastung und Leistung	159
2.2	Trainingswirkungen	187
	<i>Erich Christmann</i> Energiebereitstellung	187
	<i>Erich Christmann</i> Trainingswirkungen auf die Muskulatur	195
	<i>Erich Christmann</i> Ermüdung, Übertraining und Streß	196
	<i>Erich Christmann / Joachim Pohl</i> Verletzungen	199
	<i>Erich Christmann</i> Leistungsfähigkeit des jugendlichen Organismus	202
	<i>Hans-Martin Sommer</i> Aufwärmen	204
2.3	<i>Erich Christmann / Ralf Schmitz / Hans-Martin Sommer</i> Training der koordinativen Fähigkeiten	206
2.4	<i>Erich Christmann</i> Training der konditionellen Fähigkeiten	224
2.5	<i>Erich Christmann</i> Training der Spielhandlungen	240
2.6	<i>Erich Christmann</i> Training der Mannschaftstaktik und Spielstrategie	259

	<i>Erich Christmann</i>	
2.7	Entspannungstraining und Stressbewältigung	263
	<i>Ralf Schmitz</i>	
2.8	Physiotherapie	269
	<i>Erich Christmann / Olaf Kortmann / Thomas Zimmer</i>	
2.9	Belastungszyklen	276
	<i>Erich Christmann</i>	
2.10	Kontrolle der Belastung und Leistungsdiagnose	313
	<i>Jörg Ziegler / Erich Christmann</i>	
2.11	Coaching	323

3 Die Vermittlung der Spielfähigkeit 329

	<i>Erich Christmann</i>	
	Zur Orientierung	329
	<i>Erich Christmann / Günter Krispin</i>	
3.1	Technik des Volleyballspiels	331
	<i>Klaus Fago / Günter Krispin</i>	
3.2	Taktik des Volleyballspiels	380
	<i>Karl-Heinz Leist</i>	
3.3	Motorisches Lernen und Üben	439
3.4	Der Lehr-Lernprozeß	444
	<i>Erich Christmann</i>	
	Unterrichtsplanung	444

<i>Ulrike Kraus</i>	
Sprache	455
<i>Fritz Dannenmann</i>	
Medien und Materialien	459
<i>Erich Christmann</i>	
3.5 Methodische Wege	465
<i>Erich Christmann</i>	
3.6 Beurteilung des Lehrer- und Trainerverhaltens	480
<i>Erich Christmann / Günter Krispin</i>	
3.7 Technik- und Taktikbeobachtung	484
Anhang	490
<hr/>	
Lernaufgaben	490
Literaturverzeichnis	508
Über die Verfasser	533
Anschriften	535
Sachregister	536