

# BEACH-VOLLEYBALL

<b>Vorworte</b>	8	<b>Markus Dieckmann und</b>	
<b>Die Idee vom Spiel</b>	10	<b>Jonas Reckermann</b>	59
Technik-Evolution	10	<b>Okka Pohl und Stephanie Rau</b>	60
Steckbrief Beach-Volleyball	11	<b>Marco Solustri</b>	61
<b>Warum es mit dem Ball im</b>		<b>Nik Berger und Clemens Doppler</b>	62
<b>Sand so schön ist</b>	12	<b>Martin und Paul Laciga</b>	64
Das beste – und professionellste –			
Turnier der Welt	12	<b>Strategie, Taktik, Training, Spiel</b>	64
Von der Leibesübung zur Lebenskunst	14	<b>Aufwärmen</b>	66
Der Funke springt auch in der		Aktivieren und Mobilisieren –	
Stadt über	15	gleich mit dem Ball	66
<b>Beach-Volleyball in 30 Minuten</b>	16	<b>Aufschlag</b>	68
<b>Spielemente und Techniken</b>	20	Unten, Mitte, oben:	
<b>Aufschlag</b>	22	die Leistungsbereiche	68
Skyball	22	Leistungsbestimmender Faktor	
Flutteraufschlag	24	Aufschlag	69
Tennisaufschlag	25	Den richtigen Aufschlag wählen	70
Sprungaufschlag	26	Aufschlagtraining pur	70
Aufschlag lernen, üben und anwenden	29	<b>Aufschlag und Annahme</b>	72
<b>Annahme</b>	30	Leistungsbestimmender Faktor	
Ausgangsstellung	30	Annahme	72
Schultern, Arme und Hände	30	Die bestmögliche Annahme	72
Den Ball frontal annehmen	31	Aufschlagstrategien	75
Den Ball seitlich annehmen	33	Annahmestrategien	77
<b>Zuspiel</b>	34	Training von Aufschlag und Annahme	78
Technik des Unteren Zuspiels	34	<b>Annahme und Zuspiel</b>	82
Das Obere Zuspiel	35	Annahme oder Zuspiel	82
Deep Dish	36	Auf engem Raum: Der Spielaufbau	
Auf die Knie: Das Zuspiel im Fallen	36	aus der Annahme	82
Halbhoch und hoch	37	Trainingsformen zur engen	
<b>Angriff</b>	38	Spielkonzeption	83
Der Schmetterschlag	39	<b>Zuspiel</b>	84
Der Driveschlag und die vier		Leistungsbestimmender Faktor Zuspiel	84
»Master Shots«	40	Der optimale Pass	85
Angriffsfinte: Der Poke Shot	42	Zuspieltraining pur	86
<b>Block</b>	44	<b>Zuspiel und Angriff</b>	88
Block-Techniken	44	Leistungsbestimmender Faktor Angriff	88
Aktiv variabel	46	Von der Hand in den Sand:	
Passiv erfolgreich	48	Der punktgenaue Angriffsschlag	89
<b>Abwehr</b>	50	Zuspielstrategien – gibt es das?	91
Abwehrtechniken körpernah	50	Angriffsstrategien	93
Abwehrtechniken körperfern	54	Eine Lanze brechen für die	
<b>Strandsteme Europas</b>	56	Angriffssicherung	95
<b>Jörg Ahmann und Axel Hagar</b>	56	Angriffstraining pur	96
<b>Christoph Dieckmann und</b>		Trainingsformen für Zuspiel und Angriff	98
<b>Andreas Scheuerpflug</b>	58	<b>Block</b>	102
		Leistungsbestimmender Faktor Block	102
		Gut geblockt	103
		Blocktraining pur	104

<b>Block und Abwehr</b>	107	<b>Trainingsplanung und Trainingsorganisation</b>	140
Leistungsbestimmender Faktor			
Abwehr	107	<b>Hintergründe</b>	140
Das Unmögliche möglich machen: die erfolgreiche Abwehr	108	Umfang und Intensität	140
Wer steht in Block und Abwehr wann wo?	110	Vorbereitung, Wettkampf, Übergang	140
Abwehrstrategien	114	Einheiten und Zyklen	141
Abwehrtraining pur	119	Eine Empfehlung	142
<b>Abwehr und Gegenangriff</b>	123	<b>Konkrete Pläne</b>	142
Drei Situationen und viele Hand- lungsmöglichkeiten	123	Ein Trainingsplan für Sommer-Beacher	142
Trainingsformen für Abwehr und Gegenangriff	125	Ein Trainingsplan für Beacher mit höheren Zielen	144
<b>Zwei gegen zwei</b>	129	<b>Brauche ich einen Trainer?</b>	147
Spiele mit dem Schwerpunkt			
Block-Abwehr-Gegenangriff	129	<b>Beach-Volleyball als Wettkampf</b>	148
Spiele mit dem Schwerpunkt		<b>Rund um die Turniere</b>	148
Angriff aus der Annahme	130	Bis zur ersten Bewegung	148
		Aufwärmen vor dem Match	148
		Wenn der Ball fliegt	149
<b>Kondition</b>	133	<b>Spielerbeobachtung</b>	150
<b>Kraft</b>	134	Wissen über den Gegner sammeln	150
Funktionelles Krafttraining	134	Aufschlag, Annahme und Angriff – und etwas Block und Abwehr	151
Prophylaktisches, gesundheits- orientiertes Krafttraining	135		
Leistungsorientiertes Krafttraining	135	<b>Mit dem Ball unterwegs</b>	152
<b>Koordination und Schnelligkeit</b>	136	<b>Diesseits und jenseits der Alpen:</b>	
Grundsätze	136	<b>Beach Camps</b>	152
Koordinative Fähigkeiten trainieren	137		
Schnelligkeitstraining	137	<b>Symbolik der Grafiken</b>	156
Athletisch gemischt	138	<b>Spielerbeobachtungsbogen</b>	157
<b>Ausdauer</b>	139	<b>Literatur</b>	158
Ausdauertraining	139	<b>Nützliche Adressen</b>	158