

BEACH-VOLLEYBALL

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

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