

# Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort.....	5
Einleitung .....	6
Zeichen, Begriffserklärung und neue Regeln .....	7
1 Vorbereitende Bewegungsformen und kleine Spiele .....	8
2 Minivolleyball – Volleyball mit Kindern.....	36
3 Spiel- und Übungsformen zur Technik.....	62
4 Spiel- und Übungsformen zu den Service- und Serviceabnahmeformen .....	118
5 Spiel- und Übungsformen zu Aufbau und Angriff.....	130
6 Spiel- und Übungsformen zur Verteidigung.....	158
7 Spiel- und Übungsformen für unterschiedliche Gruppengrößen .....	182
8 Spiel- und Übungsformen zum Liberotraining .....	210
9 Konditionstraining und Konditionstests .....	234
10 Circuit- und Testformen für die Technik.....	250
11 Plauschformen 6 gegen 6 .....	270
12 Beachvolleyball.....	286
Verwendete und weiterführende Literatur .....	335