

Inhalt

Rückblick: Einführung Band 1	5
Einführung	9
1 Volleyball der Gegenwart – Technisch-taktischer Trend im (Männer-)Volleyball	11
2 Die Struktur	27
2.1 Spielkonzept mit Außenangreifer in der Annahme	27
2.2 Volleyball verstehen – als Grundbaustein der Vermittlung	34
2.3 Spielverständnis entwickeln – als Grundpfeiler im Mannschaftsspiel	39
3 Volleyball-Lernen in der Anforderungsstruktur des Spiels	47
4 Mosaik des Coaching	71
4.1 Coachen beim Lernen und Trainieren	71
4.2 Umschalten als Leitidee (hier: Einsteigerausbildung und „Overload (rechts)“ aus dem K1)	80
4.3 Schnelligkeit	98
4.4 Blocken als zentrales Element im modernen Volleyball	104
4.5 Kooperation Block – Feldabwehr (Beispiel Strategieentwicklung im Beach-Volleyball)	123
4.6 Planung, Gestaltung und Dosierung des Krafttrainings	144
5 betreuen – fördern – fordern oder: Optimierung der individuellen Ressourcen	159
Symbole, Abkürzungen, Fachbegriffe	193