

Inhalt

Vorwort des DVV _____	6	Abwehr _____	39
Vorwort des Autors _____	7	Angriff und Verteidigung _____	40
Einleitung: Von der Gummiblast anno 1895 zur Volleyballbewegung heute _____	9	7. Stufe: Bunte Spielformen _____	42
1. Stufe: Spielgedanke und Spielregeln _____	12	8. Stufe: Freizeit- und Hobbyrunden _____	52
Grundlagen und Struktur _____	13	9. Stufe: Turniere _____	56
Vereinfachte Spielregeln _____	14	10. Stufe: Dann gibt es da noch ... _____	61
2. Stufe: Aufwärm- und Lockerungsübungen _____	17	Volleyball-Jugendherbergen _____	61
3. Stufe: Kann ich, darf ich, soll ich? _____	20	Volkswettbewerbe _____	62
4. Stufe: Wo bitte ist die Eingangstür? _____	23	Volleyball-Treffs _____	63
5. Stufe: Grundtechniken _____	25	Volleyballkurse im Urlaub _____	65
Aufgabe _____	26	11. Stufe: Wir veranstalten ein Turnier _____	67
Baggern _____	26	Turnier-Checkliste _____	68
Pritschen _____	27	12. Stufe: Breiten- und Freizeitsport im Deutschen Volleyballverband _____	74
Schmettern _____	27	Anhang: Wichtige Anschriften _____	76
Block _____	28	Informations- und _____	78
Aufschlag von unten _____	29	Anschauungsmaterial _____	78
Baggern aus dem Stand _____	31	Die wichtigsten Handzeichen der Schiedsrichter _____	93
Pritschen aus dem Stand _____	34	Literaturliste _____	101
6. Stufe: Zusammenspiel _____	38	Register _____	103
Annahme _____	39		