

Vorwort 7

Einleitung 8

Anforderungen des Volleyballspiels 10

- Der zeitliche Aspekt 12
- Der technisch-taktische Aspekt 12
- Der konditionelle Aspekt 13
- Der psychische Aspekt 14
- Der koordinative Aspekt 15

Methodische Grundlagen 17

- Entwicklung der Spielreihe 17
- Erlernen technisch-taktischer Fertigkeiten 22
- Erlernen mannschaftlicher Verhaltensweisen 24

Grundtechniken 27

- Das Zuspiel – Der Paß 27
- Der Bagger 34
- Der Aufschlag 40
- Der Angriffsschlag 46
- Der Feldabwehrbagger 52
- Der Block 56

Grundlagen der Mannschaftstaktik 64

- Riegelformationen zur Annahme von Aufschlägen 64
- Systeme für den Angriffsaufbau 67
- Angriffssicherung 68
- Abwehrformationen zur Verteidigung von Angriffsschlägen 69

Grundlagen für das Training 72

- Wie und wann kommt es zu einer Leistungssteigerung? 73
- Dürfen Kinder und Jugendliche wie Erwachsene trainieren? 76
- Die Bedeutung von Kondition und Koordination 83
- Die Ausbildungsstufen im Nachwuchsbereich 93
- Regeln für Unterricht und Training 97
- Methoden der Leistungsdiagnostik 100

Hinweise zur psychologischen Betreuung 103

- Zur Antizipationsphase 103
- Zur Konfrontationsphase 104
- Zur Relaxationsphase 105

Spiel-, Übungs- und Trainingsformen 106

- Gewandtheitsübungen mit dem Volleyball 106
- Übungsformen zur Technik- und Taktikschulung 111

Literaturverzeichnis 127
