

# INHALT

Vorwort .....	5
---------------	---

<b>Kapitel 1</b>	<b>Techniktraining nach dem Baukastenprinzip: Grundlagen aus Theorie und Praxis</b>	<b>7</b>
------------------	---	----------

Einführung .....	8
Das Grundproblem: Transferorientiertes Techniktraining .....	9
Fertigkeits- und situationsspezifische Ansätze der Trainingspraxis .....	12
Spezifitätshypothese, Effektkontrolle und modulare Strukturen .	15
Technikbaustein- und Technikgebäudetraining .....	20
Techniktraining nach dem Baukastenprinzip im Volleyball .....	23
Der Technikbaukasten im langfristigen Trainingsprozess .....	26

<b>Kapitel 2</b>	<b>Der Volleyball-Technikbaukasten: eine Bedienungsanleitung</b>	<b>33</b>
------------------	--	-----------

Technikbausteine: Elemente der Bewegung .....	34
Technikgebäude: Situationen des Spiels .....	35
Das Wie? beim Techniktraining nach dem Baukastensystem. ...	36

<b>Kapitel 3</b>	<b>Bausteine des Volleyballs – Technikbaustein-Training</b>	<b>39</b>
------------------	---	-----------

Technikbausteine – eine erste Annäherung in der Praxis .....	40
Bausteine – Definition und Training .....	41
Wahrnehmungs-Bausteine .....	42
Antizipations-Bausteine .....	48
Positionierungs-Bausteine .....	60