

## **Vorbemerkungen** **12**

ZWECK UND IDEE 12

INHALT UND AUFBAU DIESES BUCHES/ORGANISATIONSFORMEN 13

## **Übungsbeschreibung** **14**

FACHBEGRIFFE 15

GRUNDLEGENDE ÜBUNGSBEGRIFFE 16

VERWENDETE SYMBOLIK 18

## **Aufwärmen und Einspielen** **20**

VORÜBERLEGUNGEN 22

10 Regeln zum Aufwärmen und Einspielen 23

EINSPIELEN 24

Einspielen zu zweit 24

Zuspiel des selbst abgewehrten Balls 25

Einspielen mit zwei Bällen 25

Zu dritt in einer Feldhälfte 26

Zu dritt in einer Feldhälfte mit Positionswechsel 27

Spiele miteinander auf halbem Feld 28

Spiele 2 mit 1 auf halbem Feld 29

Spiele miteinander auf halbem Feld oder halbem Diagonalfeld 30

Spiele miteinander auf Kleinfeld 31

Spiele miteinander auf ganzem Feld 31

EINSCHLAGEN 32

Einschlagen nach Abwehraktion 32

Einschlagen nach Annahme eines Aufschlages 33

Einschlagen nach Annahmeaktion 34

Einschlagen nach Annahme/Zuspiel 35

Angriffe und Shots platzieren 36

Komplexe Einschlagübung 1 37

Komplexe Einschlagübung nach langen oder kurzen Laufwegen 38

Komplexe Einschlagübung mit Zuspiel im Mittelpunkt 39

KLEINE SPIELE GEGENEINANDER 40

Baggerspiele 40

Spiele mit nur einer Ballberührung 42

Spiele mit nur zwei Ballberührungen 42

Spiele mit drei Ballberührungen und Sonderregeln	43
Beach-Volleyball ohne Springen	43
Norwegen-Spiel	44
<b>Übungen zu den Grundtechniken</b>	<b>46</b>
VORÜBERLEGUNGEN	48
10 Regeln zum Techniktraining und zum Training der Individualtaktik	51
AUFSCHLAG	52
Aufschlagtraining pur	53
Aufschlag nach vorhergehender Zusatzaktion	54
Aufschlagtraining mit anschließender Zusatzbelastung	55
Sekt oder Selters	56
Einer für alle, alle für einen	57
ANNAHME	58
Annahme bei verkürzter Reaktionszeit	59
Annahme nach vorheriger Laufbewegung	60
Two-Corner-Drills	61
Four-Corner-Drills	62
Bewegung zum Ball	63
Annahme unter eingeschränkten visuellen Bedingungen	64
Annahme verschiedener Aufschlagvarianten unter Zeitdruck	65
AUFSCHLAG/ANNAHME	66
Aufschlag gegen Annahme	67
Annahme gegen Aufschlag	68
4-Felder-Spiel: Jeder gegen jeden	69
ZUSPIEL	70
Zuspieltraining Solo K1 und K2	71
Zuspiel von Bällen, die aus dem Netz kommen	72
Zuspiel-L bzw. Zuspiel-T	73
Zuspielerwahrnehmung	74
Punktballzuspiel	75
Zuspiel und Ballkontrolle 1	76
Zuspiel und Ballkontrolle 2	77
Zuspiel und Ballkontrolle 3	78
Standardzuspiel mit Gewichtsball 1	79
Standardzuspiel mit Gewichtsball 2	79
Drei verschiedene Zuspiele	80
Standardzuspiel	81
Variable Zuspiellängen 1	82

Zu viert in einer Feldhälfte	83
Drei verschiedene Zuspiele	84
Variable Zuspiellängen 2	85
Zuspiel K1 zu beiden Seiten	86
Zuspiel K2 zu beiden Seiten	87

<b>ANGRIFF</b>	88
Shottraining im Stand	89
Angriff nach eigenem Anspiel	90
Angriff nach Anwurf	91
Angriff auf Zuruf	92
Angriff gegen den sich zurückziehenden Blocker	93
Angriff mit visuellen Zusatzaufgaben	94
Vertrau dem Ruf	95
Angriff aus der Annahme	96
Angriff aus der Abwehr	97
Schlagvariationen	98
Angriff gegen 3er-Teams	99

<b>BLOCK</b>	100
Simulation von blockspezifischen Handlungen	101
Blockbewegung mit Medizinball	101
Blockieren gehaltener Bälle	102
Training des Blockspielers	103
Blocken nach Positionsveränderung	104
Blocken nach Anwurf aus dem Rücken	105
Blocktraining mit anschließendem Zuspiel	106
Blocktraining mit anschließendem Angriff des zweiten Balles	107
Eigensicherung des Blockspielers	108
Blocktraining gegen variablen Angriff	109

<b>ANGRIFF/BLOCK</b>	110
Joust	110
Spiel auf halbem Feld	111

<b>ABWEHR</b>	112
Abwehrbewegung im Sand	113
Ballkontrolle nach Abwehrhecht	113
Erlaufen von Shots	114
Coach On One	115
Abwehraktion bei Lineblock	116
Abwehraktion bei diagonalem Block	117
Variabilität aus der Ausgangsposition	118
Einarmige Abwehr	119
Abwehr harter Angriffsschläge	120
Eine Feldhälfte verteidigen	121

<b>VORÜBERLEGUNGEN</b>	124
10 Regeln zum Training der Mannschaftstaktik	127
<b>ANNAHME/ZUSPIEL</b>	128
Dreiecksübung Annahme/Zuspiel	129
Annahme unter eingeschränkten visuellen Bedingungen	130
Kommunikation: Wer nimmt den Aufschlag?	131
Kommunikation: Vertrauen in den Zuruf des Partners	131
Annahme/Zuspiel nach Aufschlag vom Tisch	132
Standardübung Annahme/Zuspiel	133
Perfektion in Annahme/Zuspiel	134
Zuspiel nach seitlicher Annahme	135
Annahme/Zuspiel mit Zusatzball für Annahmespieler	136
Annahme/Zuspiel mit Zusatzball für Zuspieler	137
<b>ANGRIFFSVARIATIONEN</b>	138
Angriffsvariationen	138
Angriff des zweiten Balls	139
Ausspielen des Blockspielers	140
Angriff gegen zwei Blockspieler	141
<b>SIDEOUTSITUATION</b>	142
Vereinfachtes Sideout ohne Gegner	142
Sideout gegen einen Gegner	144
Sideout mit Zusatzbällen	145
Klassische Sideoutvarianten für 1 Team	146
King Of The Court	148
Israel-Game	149
Sideoutübung mit Schwerpunkt Zuspiel	150
Sideoutübung mit Schwerpunkt Sicherung	151
Sideout unter Zeitdruck	151
Sideout gegen Dreierteam	152
Mit dem Block arbeiten - Blocksicherung	153
<b>BLOCK-ABWEHR</b>	154
Block-Abwehr nach Angriff vom Tisch	155
Zuspiel nach Blockberührung	156
Zurückziehen vom Netz	157
Dreimal Abwehr mit anschließendem Zuspiel	158
Komplexe Block-Abwehrübung mit Zuspiel	159
Zweimal Block, Angriff zweiter Ball und Abwehr mit Zuspiel	160
Block, Eigensicherung und Abwehr mit Zuspiel	161
Zweimal Block, Abwehr und Zurückziehen vom Block	162

Block, Abwehr mit Zuspiel, Abwehrrecht, Zurückziehen vom Block mit Zuspiel und Abwehrrecht	163
--	-----

TAKTIK BEI EIGENEM AUFSCHLAG	164
Punkten bei eigenem Aufschlag	165
King Of The Court	166
Israel-Game	167

PUNKTBALLSITUATION	168
Dankeball-Aktion	168
Best Of Five bzw. Best Of Seven	169
Drei Punktbälle hintereinander – Bigpointspiel	170
Der dritte Ball entscheidet	170
Punktball nach Sideout	171
Erzwungene Punktsituationen.	
Punktball nach erzwungenem Angriffsaufbau	172
Gegenangriff nach erschwerter Sideoutsituation.	
Punktball nach Sideout mit Zusatzregeln	173

## **Anhang** **174**

BILDNACHWEIS	174
--------------	-----

LITERATURNACHWEIS	174
-------------------	-----

DANKSAGUNG	175
------------	-----

ÜBER DEN AUTOR	175
----------------	-----