

JIMMY CZIMEK & DVV (HRSG.)

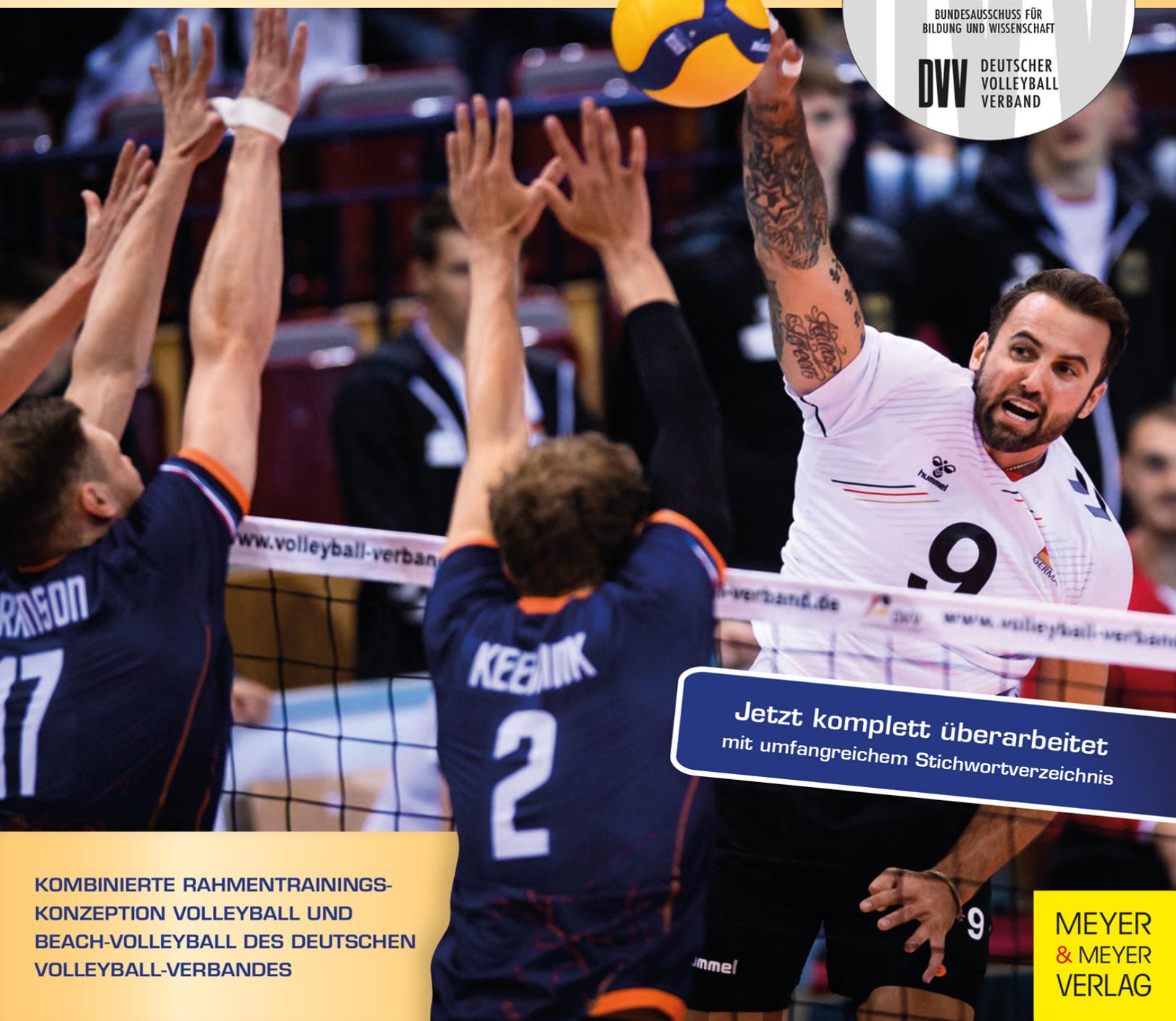
VOLLEYBALL TRAINING & COACHING

VOM JUGEND- ZUM
LEISTUNGSVOLLEYBALLER

EMPFOHLEN VOM
**DEUTSCHEN
VOLLEYBALL-VERBAND**

BUNDESAUSSCHUSS FÜR
BILDUNG UND WISSENSCHAFT

DVV DEUTSCHER
VOLLEYBALL
VERBAND



Jetzt komplett überarbeitet
mit umfangreichem Stichwortverzeichnis

KOMBINIERTER RAHMEN-
TRAININGS-
KONZEPTION VOLLEYBALL UND
BEACH-VOLLEYBALL DES DEUTSCHEN
VOLLEYBALL-VERBANDES

MEYER
& MEYER
VERLAG

Dieses Buch ist dem langjährigen Trainerausbilder des DVV, Athanasios Papageorgiou, der die Volleyball-Trainerausbildung und damit den gesamten Volleyballsport in Deutschland sowie auch meinen persönlichen Lebensweg jahrzehntelang geprägt hat, gewidmet.

Vielen Dank für alles, „Papa“!

Jimmy Czimek

Ein großes Dankeschön für die Unterstützung an das Institut für Vermittlungskompetenz in den Sportarten der Deutschen Sporthochschule Köln und die Institutsleitung, Jun.-Prof. Dr. Tobias Vogt, und die ehemalige Leiterin, Prof. Dr. Klara Brixius, sowie an meinen Kollegen Simon Timmer aus dem LFG Volleyball/Beach-Volleyball.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

JIMMY CZIMEK & DVV (HRSG.)

VOLLEYBALL TRAINING & COACHING

**VOM JUGEND- ZUM
LEISTUNGSVOLLEYBALLER**



**KOMBINIERTE RAHMENTRAININGSKONZEPTION
VOLLEYBALL UND
BEACH-VOLLEYBALL DES DEUTSCHEN
VOLLEYBALL-VERBANDES**

Meyer & Meyer Verlag

Volleyball - Training und Coaching

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2017 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

2., überarbeitete Auflage 2022

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München

F

ISBN 978-3-8403-3826-7

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Vorwort

Legende

- 1 Spielstruktur**
(Dr. Jimmy Czimek)
- 1.1 Spielstruktur Volleyball**
- 1.2 Spielstruktur Beach-Volleyball**
- 2 Anforderungsprofile**
(Dr. Jimmy Czimek und Athanasios Papageorgiou)
- 3 Aktuelle Tendenzen**
(Dr. Bernd Zimmermann und Dr. Jimmy Czimek)
- 3.1 Bereich Aufschlag und Annahme**
- 3.2 Bereich Zuspiel und Angriff**
- 3.3 Bereich Block- und Feldverteidigung**
- 3.4 Bereich Feldzuspiel und Angriffssicherung**
- 3.5 Gruppentaktische und mannschaftstaktische Aspekte**
- 4 Technik**

(Dr. Jimmy Czimek, Justin Wolff, Jörg Ahmann, Matus Kalny, Eric Koreng, Felix Koslowski, Sven Lichtenauer, Michael Mallick, Peter Meyndt, Peter Pourie, Jens Tietböhl und Johan Verstappen)

4.1 Aufschlag

4.1.1 Aufschlagtechniken von unten

4.1.1.1 Aufschlag von unten

4.1.1.2 Skyball/Sunserve

4.1.1.2.1 Vorhand-Skyball/-Sunserve

4.1.1.2.2 Rückhand-Skyball/-Sunserve

4.1.2 Aufschlagtechniken von oben

4.1.2.1 Aufschlagtechniken im Stand

4.1.2.1.1 Rotationsaufschlag

4.1.2.1.2 Flatteraufschlag

4.1.2.2 Aufschlagtechniken im Sprung

4.1.2.2.1 Sprungflatteraufschlag ohne Anlauf

4.1.2.2.2 Sprungflatteraufschlag mit Anlauf und beidbeinigem Absprung

4.1.2.2.3 Sprungflatteraufschlag mit Anlauf und einbeinigem Absprung

4.1.2.2.4 Sprungrotationsaufschlag

4.1.2.2.5 Hybridaufschlag

4.2 Annahme

4.2.1 Untere Annahmetechniken (Annahmebagger)

4.2.1.1 Frontale untere Annahmetechniken

- 4.2.1.1.1 Frontaler Annahmebagger im Stand
- 4.2.1.1.2 Frontaler Annahmebagger im Fallen rückwärts
- 4.2.1.1.3 Frontaler Annahmebagger im Fallen seitwärts
- 4.2.1.1.4 Frontaler Annahmebagger im Knien
- 4.2.1.1.5 Frontaler Annahmebagger ohne Bodenkontakt/im Sprung

4.2.1.2 Seitliche untere Annahmetechniken

- 4.2.1.2.1 Seitlicher Annahmebagger im Stand
- 4.2.1.2.2 Seitlicher Annahmebagger im Fallen rückwärts
- 4.2.1.2.3 Seitlicher Annahmebagger im Fallen seitwärts
- 4.2.1.2.4 Seitlicher Annahmebagger im Knien
- 4.2.1.2.5 Einbeiniger Annahmebagger (seitlich)

4.2.1.2.6 Seitlicher Annahmehagel ohne
Bodenkontakt/im Sprung

4.2.1.3 Annahme harter Sprungrotationsaufschläge

4.2.2 Obere Annahmetechniken (Annahme im Pritschen)

4.2.2.1 Annahme im Pritschen im Stand

4.2.2.2 Annahme im Pritschen im Fallen rückwärts

4.2.2.3 Annahme im Pritschen im Fallen seitwärts

4.2.2.4 Annahme im Pritschen im Knien

4.3 Zuspiel

4.3.1 Zuspieltechniken im oberen Zuspiel/Pritschen

4.3.1.1 Zuspielrichtungen im oberen Zuspiel

4.3.1.1.1 Frontales oberes Zuspiel (im
Stand)

4.3.1.1.2 Oberes Zuspiel über Kopf (im
Stand)

4.3.1.1.3 Laterales oberes Zuspiel (im
Stand)

4.3.1.2 Obere Zuspielarten unterteilt nach
Körperpositionierung

4.3.1.2.1 Oberes Zuspiel im Stand

4.3.1.2.2 Oberes Zuspiel im Fallen
rückwärts

- 4.3.1.2.3 Oberes Zuspiel im Fallen seitwärts
- 4.3.1.2.4 Oberes Zuspiel im Knien
- 4.3.1.2.5 Oberes Zuspiel im Sprung mit beidbeinigem Absprung
- 4.3.1.2.6 Oberes Zuspiel im Sprung mit einbeinigem Absprung
- 4.3.1.2.7 Einhändiges oberes Zuspiel (im Sprung)

4.3.2 Zuspieltechniken im unteren Zuspiel/Baggern

4.3.2.1 Zuspielrichtungen im unteren Zuspiel

- 4.3.2.1.1 Frontales unteres Zuspiel/frontaler Zuspielbagger (im Stand)
- 4.3.2.1.2 Unteres Zuspiel über Kopf/Zuspielbagger über Kopf (im Stand)
- 4.3.2.1.3 Laterales unteres Zuspiel/lateraler Zuspielbagger (im Stand)

4.3.2.2 Untere Zuspielarten unterteilt nach Körperpositionierung

- 4.3.2.2.1 Unteres Zuspiel im Stand/Zuspielbagger im Stand
- 4.3.2.2.2 Unteres Zuspiel im Fallen rückwärts/Zuspielbagger im Fallen rückwärts

4.3.2.2.3 Unteres Zuspiel im Fallen
seitwärts/Zuspielbagger im Fallen
seitwärts

4.3.2.2.4 Unteres Zuspiel im
Knien/Zuspielbagger im Knien

4.3.3 Zuspielfinten

4.3.3.1 Beidhändige Zuspielfinten

4.3.3.1.1 Beidhändige Zuspielfinte im
Stand

4.3.3.1.2 Beidhändige Zuspielfinte im
Sprung

4.3.3.1.3 Zuspielfinte im unteren Zuspiel

4.3.3.2 Einhändige Zuspielfinten im Sprung

4.3.3.2.1 Aggressive „Power-Tipp“-
Zuspielfinte mit der linken Hand
kurz ins Zentrum

4.3.3.2.2 Aggressive Zuspielfinte mit der
rechten Hand über Kopf netznah auf
Position IV

4.3.3.2.3 Konservative Zuspielfinte mit der
rechten Hand lang auf Position V

4.4 Angriff

4.4.1 Unterscheidung hinsichtlich der Schlaghärte/Flugkurve des Balls

4.4.1.1 Harter Angriffsschlag/Smash (frontal)

4.4.1.2 Driveschlag

4.4.1.3 Shot

4.4.1.4 Angriffsfinte/Lob/Tipp-Ball

4.4.1.5 Pokeshot

4.4.1.6 Dink

4.4.1.7 Cobrashot

4.4.2 Unterscheidung hinsichtlich der Schlagsteuerung/Impulsgebung

4.4.2.1 Frontaler Schlag

4.4.2.2 Schulterschlag

4.4.2.3 Drehschlag

4.4.2.4 Handgelenkschlag/Cutshot

4.4.3 Unterscheidung hinsichtlich positionsspezifischer Angriffs-/Passarten nach Angriffstempo (1., 2., 3. und 4. Tempo)

4.4.3.1 Außenangriff

4.4.3.1.1 Hoher Pass (4. Tempo)

4.4.3.1.2 Halbhoher, normaler Pass (3. Tempo)

4.4.3.1.3 Schneller Pass (2. Tempo)

4.4.3.1.4 Eingerückter Pass auf Position IV (2.-3. Tempo)

4.4.3.1.5 Eingerückter Pass auf Position II/Meterball über Kopf (2.-3. Tempo)

4.4.3.2 Mittel-/Schnellangriff

4.4.3.2.1 Meterball vorne/über Kopf (2.-3. Tempo)

4.4.3.2.2 Kurzer Ball vorne/über Kopf (1.-2. Tempo)

4.4.3.2.3 Aufsteiger vorne/über Kopf (1. Tempo)

4.4.3.2.4 Aufsteiger weg vorne/über Kopf (1.-2. Tempo)

4.4.3.2.5 2-m-Schuss (1. Tempo)

4.4.3.2.6 Einbeiner an der Antenne (1.-2. Tempo)

4.4.3.2.7 Einbeiner beim Zuspieler (1./2. Tempo)

4.4.3.3 Hinterfeldangriff (2.-4. Tempo)

4.5 Block

4.5.1 Grundform gerader Block (Stuffblock)

4.5.2 Außenblocktechniken

4.5.2.1 Außenblock mit Außenstart

4.5.2.2 Außenblock mit Innenstart

4.5.2.3 Außenblock mit Mittelstart

4.5.3 Mittelblocktechniken

4.5.4 Unterscheidung hinsichtlich der Armhaltung

4.5.4.1 Gerader Block (Stuffblock)

4.5.4.2 Wischblock

4.5.4.3 Spreadblock

4.5.4.4 Reachblock

4.5.4.5 Reachblock einhändig

4.5.4.6 Kongblock/One-Hand-Block

4.5.4.7 Joust/Joust-Control

4.5.4.8 Dropblock/Fakeblock

4.6 Abwehr

4.6.1 Obere Abwehrtechniken

4.6.1.1 Abwehr im Pritschen im Stand/Dig im Stand

4.6.1.2 Abwehr im Pritschen im Fallen rückwärts/Dig im Fallen rückwärts

4.6.1.3 Abwehr im Pritschen im Fallen seitwärts/Dig im Fallen seitwärts

4.6.1.4 Abwehr im Pritschen im Knien/Dig im Knien

4.6.1.5 Tomahawk

4.6.1.6 Chickenwing

4.6.1.7 Gatordig

4.6.1.8 Abwehripoke

4.6.2 Untere Abwehrtechniken

4.6.2.1 Frontale untere Abwehrtechniken

- 4.6.2.1.1 Frontaler Abwehrbagger im Stand
- 4.6.2.1.2 Frontaler Abwehrbagger im Fallen rückwärts
- 4.6.2.1.3 Frontaler Abwehrbagger im Fallen seitwärts
- 4.6.2.1.4 Frontaler Abwehrbagger im Knien
- 4.6.2.1.5 Frontaler Abwehrbagger im Fallen vorwärts/Hechtbagger/Flughecht
- 4.6.2.1.6 Frontale Rutschabwehr im Fallen vorwärts über den Bauch (Rutschbagger/Pancake/Rutschhecht)
- 4.6.2.1.7 Frontale Rutschabwehr im Fallen vorwärts über die Seite (Rutschbagger/Pancake/Rutschhecht)
- 4.6.2.1.8 Fußabwehr

4.6.2.2 Seitliche untere Abwehrtechniken

- 4.6.2.2.1 Seitlicher Abwehrbagger im Stand
- 4.6.2.2.2 Seitlicher Abwehrbagger im Fallen rückwärts
- 4.6.2.2.3 Seitlicher Abwehrbagger im Fallen seitwärts

4.6.2.2.4 Seitlicher Abwehrbagger im Knien

4.6.2.2.5 Seitlicher Abwehrbagger im Fallen
seitwärts einarmig

4.6.3 Aufstehtechniken nach der Abwehr/Annahme im Fallen

4.6.3.1 Wippe/Kippe

4.6.3.2 Japanrolle

4.7 Angriffssicherung

5 Taktik Volleyball

(Dr. Jimmy Czimek, Justin Wolff, Matus Kalny, Felix Koslowski, Sven Lichtenauer, Michael Mallick, Peter Meyndt, Peter Pourie, Jens Tietböhl und Johan Verstappen)

5.1 Individualtaktik

5.1.1 Aufschlag

5.1.1.1 Grundentscheidungen

5.1.1.2 Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht

5.1.1.3 Weitere Überlegungen zur Individualtaktik
des Aufschlägers

5.1.2 Annahme

5.1.2.1 Grundentscheidungen

5.1.2.2 Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht

5.1.2.3 Weitere Überlegungen zur Individualtaktik
des Annahmespielers

5.1.3 Zuspiel

5.1.3.1 Grundentscheidungen

5.1.3.2 Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht

5.1.3.3 Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Zuspielers

5.1.3.4 Überlegungen zum Feldzuspiel

5.1.4 Angriff

5.1.4.1 Grundentscheidungen

5.1.4.2 Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht

5.1.4.3 Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Angreifers

5.1.5 Block

5.1.5.1 Grundentscheidungen

5.1.5.2 Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht

5.1.5.3 Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Blockspielers

5.1.6 Abwehr

5.1.6.1 Grundentscheidungen

5.1.6.2 Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht

5.1.6.3 Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Abwehrspielers

5.1.6.4 Überlegungen zum Libero

5.1.7 Angriffssicherung

- 5.1.7.1 Grundentscheidungen
- 5.1.7.2 Zeitabfolge aus individualtaktischer Sicht
- 5.1.7.3 Weitere Überlegungen zur Individualtaktik des Angriffssicherungsspielers

5.2 Gruppen- und Mannschaftstaktik

5.2.1 Kleinfeldspiel 2 vs. 2 (U12 - Mikro-Volleyball)

- 5.2.1.1 Spielsystem
- 5.2.1.2 Block-/Feldverteidigungsformation
- 5.2.1.3 Angriffssicherungsformation

5.2.2 Kleinfeldspiel 3 vs. 3 (U13 - Mini-Volleyball)

- 5.2.2.1 Spielsysteme
 - 5.2.2.1.1 Offenes Dreieck mit situationsgebundenem Angriffsaufbau
 - 5.2.2.1.2 Geschlossenes Dreieck mit positionsgebundenem Angriffsaufbau
- 5.2.2.2 Block-/Feldverteidigungsformationen
 - 5.2.2.2.1 Ein Netzspieler ohne Block
 - 5.2.2.2.2 Ein Netzspieler mit Einerblock
 - 5.2.2.2.3 Zwei Netzspieler mit Einerblock
- 5.2.2.3 Angriffssicherungsformationen

5.2.3 Kleinfeldspiel 4 vs. 4 (U14 - Midi-Volleyball)

5.2.3.1 Spielsysteme

- 5.2.3.1.1 Offener Vierer-Annahmeriegel mit situationsgebundenem Angriffsaufbau (0:0:4-System)
- 5.2.3.1.2 0:0:4-Rautensystem mit Dreier-Annahmeriegel und positionsgebundenem Angriffsaufbau über einen Vorderspieler
- 5.2.3.1.3 0:0:4-Boxsystem mit Zweier-Annahmeriegel und positionsgebundenem Angriffsaufbau über einen Vorderspieler
- 5.2.3.1.4 0:0:4-Rautensystem mit Dreier-Annahmeriegel und positionsgebundenem Angriffsaufbau über den Hinterspieler
- 5.2.3.1.5 0:0:4-Boxsystem mit Zweier-Annahmeriegel und positionsgebundenem Angriffsaufbau über den Hinterspieler
- 5.2.3.1.6 2:0:2-Spielsystem (mit zwei festen Zuspielern)

- 5.2.3.1.7 2:1:1-Spielsystem (mit zwei festen Zuspielern und einem Hauptangreifer)
- 5.2.3.1.8 1:0:3-Spielsystem (mit festem Zuspieler)
- 5.2.3.1.9 1:1:2-Spielsystem (mit festem Zuspieler und einem Hauptangreifer)

5.2.3.2 Block-/Feldverteidigungsformationen

- 5.2.3.2.1 Ein Netzspieler ohne Block
- 5.2.3.2.2 Rautensystem mit einem Netzspieler mit Einerblock
- 5.2.3.2.3 Boxsystem mit zwei Netzspielern mit Einerblock
- 5.2.3.2.4 Boxsystem mit drei Netzspielern mit Einerblock
- 5.2.3.2.5 Boxsystem mit drei Netzspielern mit Doppelblock

5.2.3.3 Angriffssicherungsformationen

5.2.4 Spiel 6 vs. 6 (ab U16 - Großfeldspiel)

5.2.4.1 Spielsysteme

- 5.2.4.1.1 0:0:6-Spielsystem
 - 5.2.4.1.1.1 0:0:6-Spielsystem mit situationsgebundenem Angriffsaufbau

5.2.4.1.1.2 0:0:6-Spielsystem mit
positionsgebundenem
Angriffsaufbau

5.2.4.1.2 3:0:3-Spielsystem

5.2.4.1.3 2:0:4-Spielsystem

5.2.4.1.4 2:2:2-Spielsystem

5.2.4.1.5 1:2:3+L-Spielsystem

5.2.4.1.6 1:2:2:1+L-Spielsystem

5.2.4.2 Annahmeformationen

5.2.4.2.1 Sechserriegel (in W-Formation)

5.2.4.2.2 Fünferriegel

5.2.4.2.3 Viererriegel

5.2.4.2.4 Dreierriegel

5.2.4.2.5 Zweierriegel

5.2.4.2.6 Einerriegel

5.2.4.2.7 Täuschungsaufstellungen

5.2.4.3 Angriffsformationen

5.2.4.4 Block- und Feldverteidigungsformationen

5.2.4.4.1 Feldverteidigung ohne Block

5.2.4.4.2 Block- und Feldverteidigung mit
vorgezogener Position VI

5.2.4.4.2.1 Block- und Feldverteidigung mit
Einerblock

5.2.4.4.2.2 Block- und Feldverteidigung mit Doppelblock

5.2.4.4.2.3 Block- und Feldverteidigung mit Dreierblock

5.2.4.4.3 Block- und Feldverteidigung mit zurückgezogener Position VI

5.2.4.4.3.1 Block- und Feldverteidigung mit Einerblock und Nahsicherung durch den blockfreien Nebenspieler

5.2.4.4.3.2 Block- und Feldverteidigung mit Doppelblock und Nahsicherung durch den direkten Hinterspieler auf der Position I/V

5.2.4.4.3.3 Block- und Feldverteidigung mit Doppelblock und Nahsicherung durch den blockfreien Netzspieler

5.2.4.4.3.4 Block- und Feldverteidigung mit Doppelblock und Doppelnahsicherung

5.2.4.4.3.5 Block- und Feldverteidigung mit Doppelblock ohne Nahsicherung

5.2.4.4.3.6 Block- und Feldverteidigung mit Doppelblock und zentraler Position VI

5.2.4.4.3.7 Block- und Feldverteidigung mit Einerblock/offenem Doppelblock/heranfliegendem Block

5.2.4.4.3.8 Block- und Feldverteidigung mit Dreierblock mit/ohne echte Nahsicherung

5.2.4.5 Angriffssicherungsformationen

5.2.4.5.1 2:3- und 3:2-Angriffssicherung

5.2.4.5.2 4:1-Angriffssicherung

5.2.4.5.3 1:3:1-Angriffssicherung

5.2.4.5.4 5:0-Angriffssicherung

6 Taktik Beach-Volleyball

(Jörg Ahmann, Dr. Elena Kiesling, Fabian Tobias, Leonard Waligora und Dr. Jimmy Czimek)

6.1 Aufschlag

6.2 Annahme

6.3 Zuspiel/Angriffsaufbau

6.4 Angriff

6.5 Block-/Feldverteidigung

6.5.1 Block

6.5.2 Abwehr

6.5.3 Block-/Feldverteidigungsstrategien

6.6 Angriffssicherung

7 Synergieeffekte von Volleyball und Beach-Volleyball in der kombinierten Ausbildung

(Dr. Jimmy Czimek und Jörg Ahmann)

7.1 Technik

- 7.2 Taktik**
- 7.3 Athletik**
- 7.4 Psychologie**
- 7.5 Periodisierung**
- 7.6 Vorteile für den in der Halle spielenden Beach-Volleyballer**

8 Athletik

(Dr. Jimmy Czimek, Patrik Zimmermann, Ralf Iwan, Jörg Ahmann, Berthold Kremer, Bernd Schlesinger, Norbert Sibum und Michael Döring)

8.1 Theoretische Grundlagen

8.1.1 Kraft

8.1.2 Schnelligkeit

8.1.3 Beweglichkeit

8.1.4 Ausdauer

8.1.5 Koordination

8.2 Sportmotorische Tests

8.3 Stabilisationstraining

8.3.1 Übungen mit Fokus auf der Bauch- und der unteren Rückenmuskulatur

8.3.2 Übungen mit Fokus auf der Bein-/Hüftmuskulatur

8.3.3 Übungen mit Fokus auf der Arm-/Schultermuskulatur

8.4 Training zur Ausbildung muskulärer Balancen

8.5 Koordinations- und Schnelligkeitstraining

8.6 Beweglichkeits-/Mobilisations- und Faszientraining

8.6.1 Aktiv-dynamische Mobilisation

8.6.2 Aktiv-statische Dehnübungen

8.6.3 Faszientraining

8.7 Spezifisches Athletiktraining ohne Langhanteln

8.7.1 Übungen mit Fokus auf der Schlagkraft

8.7.2 Übungen mit Fokus auf der Sprungkraft

8.7.3 Plyometrisches Training der Sprungkraft

8.8 Spezifisches Athletiktraining mit Langhanteln

8.9 Periodisierung

8.10 Regeneration

8.11 Grundsätze für das Athletiktraining im Volleyball und Beach-Volleyball

8.12 Mehrjahreskonzept Athletiktraining

9 Psychologie

(Lothar Linz, Max Filip, Dr. Jimmy Czimek, Moritz Anderten, Andrea Klusendick und Silke Lüdike)

9.1 Trainer- und Coachingverhalten

- 9.2 Regulation des Aktivierungsniveaus und Stressbewältigung**
 - 9.2.1 Entspannungstechniken**
 - 9.2.2 Aktivierungstechniken**
- 9.3 Konzentration und Aufmerksamkeitssteuerung**
- 9.4 Routinen**
- 9.5 Zielsetzung**
- 9.6 Umgang mit Misserfolgen und Motivation**
- 9.7 Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein**
 - 9.7.1 Embodiment**
 - 9.7.2 Selbstgesprächsregulation**
- 9.8 Vorstellungstraining**
- 9.9 Teamkultur**
- 9.10 Mehrjahreskonzept psychologisches Training**
- 10 Ernährung**

(Hans Braun, Judith Andrian-Werburg, Sebastian Steinkamp und Dr. Jimmy Czimek)
- 10.1 Sporternährung - was, wann und für wen?**
 - 10.1.1 Proteine**
 - 10.1.2 Kohlenhydrate**
 - 10.1.3 Fett**
 - 10.1.4 Vitamine und Mineralstoffe**
 - 10.1.5 Flüssigkeitshaushalt**

**10.1.6 Hinweise zu verschiedenen
Lebensmittelgruppen**

10.1.7 Fazit

10.2 Ernährung im Volleyball und Beach-Volleyball

**10.3 Besonderheiten der Ernährung bei
jugendlichen Volleyballspielern**

**11 Trainingsperiodisierung, -planung und -
durchführung**

(Dr. Jimmy Czimek)

11.1 Trainingsperiodisierung

11.2 Planung einer Trainingseinheit

11.3 Trainingsdurchführung

**11.3.1 Prinzipien für die ballgebundene
Erwärmung**

**11.3.2 Prinzipien zur Organisation und
Durchführung von Trainingsformen**

**11.3.3 Prinzipien für das Training unter
psychischer Belastung**

**11.3.4 Prinzipien für das Training im
Jugendbereich**

(unter Mitarbeit von Fabian Kohl)

**11.3.5 Prinzipien zur Fehleranalyse und -
korrektur im Training**

**11.3.6 Probleme und Lösungen bei der
Vermittlung von Volleyball**

12 Coaching

(Dr. Jimmy Czimek)

12.1 Allgemeines Coachingverhalten in Training und Wettkampf

12.2 Coachingverhalten zur Wettkampfvorbereitung

12.3 Konkretes Coachingverhalten im Wettkampf

12.3.1 Coachingverhalten hinsichtlich Auszeiten

12.3.2 Coachingverhalten hinsichtlich Spielerwechseln

12.3.3 Coachingverhalten im fünften Satz

12.4 Coachingverhalten nach dem Wettkampf

13 Spielbeobachtung

(Dr. Jimmy Czimek)

13.1 Ziele der Spielbeobachtung

13.2 Inhalte der Spielbeobachtung

13.3 Grundsätze zur Durchführung und erfolgreichen Anwendung der Spielbeobachtung

13.4 Bewertungskategorien

13.5 Spielbeobachtungsbögen

14 Talentsichtung

(Niko Schneider, Dr. Jimmy Czimek, Sven Lichtenauer, Michael Mallick und Benjamin Corts)

14.1 Talentfindung

14.2 Talentsichtungsphasen

14.2.1 Talentkriterien der initialen (ersten) Talentsichtung

14.2.2 Talentkriterien der juvenilen (zweiten) Talentsichtung - Phase 1

14.2.3 Talentkriterien der juvenilen (zweiten) Talentsichtung - Phase 2

14.3 Talentauswahl am konkreten Beispiel einer Doppelstunde

15 Mehrjahreskonzept Jugendvolleyball U12-U23 (alle Autoren der Kap. 4, 5 und 6)

15.1 U12 Volleyball (Kleinfeldspiel 2 vs. 2 - Mikro-Volleyball)

15.1.1 Technikeinführung und Individualtaktik

15.1.2 Gruppen- und Mannschaftstaktik

15.2 U13 Volleyball (Kleinfeldspiel 3 vs. 3 - Mini-Volleyball)

15.2.1 Technikeinführung und Individualtaktik

15.2.2 Gruppen- und Mannschaftstaktik

15.3 U14 Volleyball (Kleinfeldspiel 4 vs. 4 - Midi-Volleyball)

15.3.1 Technikeinführung und Individualtaktik

15.3.2 Gruppen- und Mannschaftstaktik

15.4 U15 Beach-Volleyball 2:2