

Markus Hederer/Christian Kolb

Beach-Volleyball

Technik
Training
Spießpaß

Bibliothek Sportkommission
der Fürstlichen Regierung



BEACH-VOLLEYBALL

Vorworte	8	Markus Dieckmann und	
Die Idee vom Spiel	10	Jonas Reckermann	59
Technik-Evolution	10	Okka Pohl und Stephanie Rau	60
Steckbrief Beach-Volleyball	11	Marco Solustri	61
Warum es mit dem Ball im		Nik Berger und Clemens Doppier	62
Sand so schön ist	12	Martin und Paul Laciga	64
Das beste - und professionellste -			
Turnier der Welt	12	Strategie, Taktik, Training, Spiel	64
Von der Leibesübung zur Lebenskunst	14	Aufwärmen	66
Der Funke springt auch in der		Aktivieren und Mobilisieren -	
Stadt über	15	gleich mit dem Ball	66
Beach-Volleyball in 30 Minuten	16	Aufschlag	68
		Unten, Mitte, oben:	
Spielemente und Techniken	20	die Leistungsbereiche	68
Aufschlag	22	Leistungsbestimmender Faktor	
Skyball	22	Aufschlag	69
Flatteraufschlag	24	Den richtigen Aufschlag wählen	70
Tennisaufschlag	25	Aufschlagtraining pur	70
Sprungaufschlag	26	Aufschlag und Annahme	72
Aufschlag lernen, üben und anwenden	29	Leistungsbestimmender Faktor	
Annahme	30	Annahme	72
Ausgangsstellung	30	Die bestmögliche Annahme	72
Schultern, Arme und Hände	30	Aufschlagstrategien	75
Den Ball frontal annehmen	31	Annahmestrategien	77
Den Ball seitlich annehmen	33	Training von Aufschlag und Annahme	78
Zuspiel	34	Annahme und Zuspiel	82
Technik des Unteren Zuspiels	34	Annahme oder Zuspiel	82
Das Obere Zuspiel	35	Auf engem Raum: Der Spielaufbau	
Deep Dish	36	aus der Annahme	82
Auf die Knie: Das Zuspiel im Fallen	36	Trainingsformen zur engen	
Ha bhoch und hoch	37	Spielkonzeption	83
Angriff	38	Zuspiel	84
Der Schmetterschlag	39	Leistungsbestimmender Faktor Zuspiel	84
Der Driveschlag und die vier		Der optimale Pass	85
»Master Shots«	40	Zuspieltraining pur	86
Angriffsfinte: Der Poke Shot	42	Zuspiel und Angriff	88
Block	44	Leistungsbestimmender Faktor Angriff	88
Block-Techniken	44	Von der Hand in den Sand:	
Aktiv variabel	46	Der punktgenaue Angriffsschlag	89
Passiv erfolgreich	48	Zuspielstrategien - gibt es das?	91
Abwehr	50	Angriffsstrategien	93
Abwehrtechniken körpernah	50	Eine Lanze brechen für die	
Abwehrtechniken körperfern	54	Angriffssicherung	9E
		Angriffstraining pur	96
		Trainingsformen für Zuspiel und Angriff	9E
Strandsterne Europas	56	Block	102
Jörn Ahmann und Axel Haaar	56	Leistungsbestimmender Faktor Block	102
Christoph Dieckmann und		Gut geblockt	
Andreas Scheuerpflug	58	Blocktraining pur	

Block und Abwehr	107	Trainingsplanung und Trainingsorganisation	140
Leistungsbestimmender Faktor			
Abwehr	107	Hintergründe	140
Das Unmögliche möglich machen: die erfolgreiche Abwehr	108	Umfang und Intensität	140
Wer steht in Block und Abwehr wann wo?	110	Vorbereitung, Wettkampf, Übergang	140
Abwehrstrategien	114	Einheiten und Zyklen	141
Abwehrtraining pur	119	Eine Empfehlung	142
Abwehr und Gegenangriff	123	Konkrete Pläne	142
Drei Situationen und viele Handlungsmöglichkeiten	123	Ein Trainingsplan für Sommer-Beacher	142
Trainingsformen für Abwehr und Gegenangriff	125	Ein Trainingsplan für Beacher mit höheren Zielen	144
Zwei gegen zwei	129	Brauche ich einen Trainer?	147
Spiele mit dem Schwerpunkt Block-Abwehr-Gegenangriff	129		
Spiele mit dem Schwerpunkt Angriff aus der Annahme	130	Beach- Volleyball als Wettkampf	148
Kondition	133	Rund um die Turniere	148
Kraft	134	Bis zur ersten Bewegung	148
Funktionelles Krafttraining	134	Aufwärmen vor dem Match	148
Prophylaktisches, gesundheitsorientiertes Krafttraining	135	Wenn der Ball fliegt	149
Leistungsorientiertes Krafttraining	135	Spielerbeobachtung	150
Koordination und Schnelligkeit	136	Wissen über den Gegner sammeln	150
Grundsätze	136	Aufschlag, Annahme und Angriff - und etwas Block und Abwehr	151
Koordinative Fähigkeiten trainieren	137	Mit dem Ball unterwegs	152
Schnelligkeitstraining	137	Diesseits und jenseits der Alpen: Beach Camps	152
Athletisch gemischt	138		
Ausdauer	139	Symbolik der Grafiken	156
Ausdauertraining	139	Spielerbeobachtungsbogen	157
		Literatur	158
		Nützliche Adressen	158