



# Inhalt

---

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| <b>Einleitung</b>                   |    |
| <b>Zur Konzeption des Handbuchs</b> | 10 |

## **1    Der langfristige Leistungsaufbau** 15

|                         |    |
|-------------------------|----|
| <i>Erich Christmann</i> |    |
| <b>Zur Orientierung</b> | 15 |

### **1.1    Das Volleyballspiel** 17

|  |    |
|--|----|
| <i>Christian Brandel</i>               |    |
| <b>Geschichte des Volleyballspiels</b> | 17 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <i>Erich Christmann</i>      |    |
| <b>Zur Handlungsstruktur</b> | 20 |

### **1.2    Voraussetzungen der Spielleistung** 32

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| <i>Erich Christmann</i>         |    |
| <b>Koordinative Fähigkeiten</b> | 32 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| <i>Erich Christmann</i>          |    |
| <b>Konditionelle Fähigkeiten</b> | 38 |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| <i>Erich Christmann</i>               |    |
| <b>Gruppendynamik und Interaktion</b> | 46 |

|            |   |     |
|------------|---|-----|
|            | <i>Erich Christmann</i><br>Leistungsmotivation                                    | 57  |
|            | <i>Erich Christmann</i><br>Kognitionen  | 63  |
|            | <i>Karl-Heinz Leist / Erich Christmann</i><br>Wahrnehmung                         | 69  |
|            | <i>Jürgen Maxeiner</i><br>Aufmerksamkeit  | 75  |
|            | <i>Karl-Heinz Leist / Erich Christmann</i><br>Handlungsregulation                 | 79  |
|            | <i>Erich Christmann</i><br>Aktivierung  | 84  |
| <b>1.3</b> | <i>Erich Christmann</i><br><b>Methodikkonzeption</b>                              | 88  |
| <b>1.4</b> | <i>Erich Christmann</i><br><b>Steuerung der Trainingsbelastungen</b>              | 104 |
| <b>1.5</b> | <i>Erich Christmann</i><br><b>Kinder- und Jugendtraining</b>                      | 125 |
| <b>1.6</b> | <i>Erich Christmann</i><br><b>Der Trainer</b>                                     | 133 |
| <b>1.7</b> | <i>Wolf-Dietrich Brettschneider / Reinhard Thierer</i><br><b>Spielbeobachtung</b> | 139 |
| <b>1.8</b> | <i>Erich Christmann</i><br><b>Einstellungsermittlung</b>                          | 153 |



## 2 Das Trainingsjahr

*Erich Christmann*  
Zur Orientierung

157

157

### 2.1 *Erich Christmann* **Belastung und Leistung**

159

### 2.2 **Trainingswirkungen**

187

*Erich Christmann*  
Energiebereitstellung

187

*Erich Christmann*  
Trainingswirkungen auf die Muskulatur

195

*Erich Christmann*  
Ermüdung, Übertraining und Streß

196

*Erich Christmann / Joachim Pohl*  
Verletzungen

199

*Erich Christmann*  
Leistungsfähigkeit des jugendlichen Organismus

202

*Hans-Martin Sommer*  
Aufwärmen

204

*Erich Christmann / Ralf Schmitz /  
Hans-Martin Sommer*

### 2.3 **Training der koordinativen Fähigkeiten**

206

*Erich Christmann*

### 2.4 **Training der konditionellen Fähigkeiten**

224

*Erich Christmann*

### 2.5 **Training der Spielhandlungen**

240

*Erich Christmann*

### 2.6 **Training der Mannschaftstaktik und Spielstrategie**

259

*Erich Christmann*  
**2.7 Entspannungstraining und Streßbewältigung** 263

*Ralf Schmitz*  
**2.8 Physiotherapie** 269

*Erich Christmann / Olaf Kortmann /  
Thomas Zimmer*  
**2.9 Belastungszyklen** 276

*Erich Christmann*  
**2.10 Kontrolle der Belastung  
und Leistungsdiagnose** 313

*Jörg Ziegler / Erich Christmann*  
**2.11 Coaching** 323

### **3 Die Vermittlung der Spielfähigkeit** 329

---

*Erich Christmann*  
Zur Orientierung 329

*Erich Christmann / Günter Krispin*  
**3.1 Technik des Volleyballspiels** 331

*Klaus Fago / Günter Krispin*  
**3.2 Taktik des Volleyballspiels** 380

*Karl-Heinz Leist*  
**3.3 Motorisches Lernen und Üben** 439

**3.4 Der Lehr-Lernprozeß** 444

*Erich Christmann*  
Unterrichtsplanung 444



|            |  |     |
|------------|--|-----|
|            | <i>Ulrike Kraus</i>                                      |     |
|            | <b>Sprache</b>   | 455 |
|            | <i>Fritz Dannenmann</i>                                  |     |
|            | <b>Medien und Materialien</b>                            | 459 |
|            | <i>Erich Christmann</i>                                  |     |
| <b>3.5</b> | <b>Methodische Wege</b>                                  | 465 |
|            | <i>Erich Christmann</i>                                  |     |
| <b>3.6</b> | <b>Beurteilung des Lehrer-<br/>und Trainerverhaltens</b> | 480 |
|            | <i>Erich Christmann / Günter Krispin</i>                 |     |
| <b>3.7</b> | <b>Technik- und Taktikbeobachtung</b>                    | 484 |
|            | <b>Anhang</b>  | 490 |
|            | <b>Lernaufgaben</b>                                      | 490 |
|            | <b>Literaturverzeichnis</b>                              | 508 |
|            | <b>Über die Verfasser</b>                                | 533 |
|            | <b>Anschriften</b>                                       | 535 |
|            | <b>Sachregister</b>                                      | 536 |