



# Inhalt

## Einleitung

### Zur Konzeption des Handbuchs

10

## 1 Der langfristige Leistungsaufbau

15

*Erich Christmann*

Zur Orientierung

15

### 1.1 Das Volleyballspiel

17

*Christian Brandel*

Geschichte des Volleyballspiels

17

*Erich Christmann*

Zur Handlungsstruktur

20

### 1.2 Voraussetzungen der Spielleistung

32

*Erich Christmann*

Koordinative Fähigkeiten

32

*Erich Christmann*

Konditionelle Fähigkeiten

38

*Erich Christmann*

Gruppendynamik und Interaktion

46

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

## 2 Das Trainingsjahr

157

<i>Erich Christmann</i>	
Zur Orientierung	157
<b>2.1 Erich Christmann</b>	
<b>Belastung und Leistung</b>	159
<b>2.2 Trainingswirkungen</b>	187
<i>Erich Christmann</i>	
Energiebereitstellung	187
<i>Erich Christmann</i>	
Trainingswirkungen auf die Muskulatur	195
<i>Erich Christmann</i>	
Ermüdung, Übertraining und Streß	196
<i>Erich Christmann / Joachim Pohl</i>	
Verletzungen	199
<i>Erich Christmann</i>	
Leistungsfähigkeit des jugendlichen Organismus	202
<i>Hans-Martin Sommer</i>	
Aufwärmen	204
<i>Erich Christmann / Ralf Schmitz /</i>	
<i>Hans-Martin Sommer</i>	
<b>2.3 Training der koordinativen Fähigkeiten</b>	206
<i>Erich Christmann</i>	
<b>2.4 Training der konditionellen Fähigkeiten</b>	224
<i>Erich Christmann</i>	
<b>2.5 Training der Spielhandlungen</b>	240
<i>Erich Christmann</i>	
<b>2.6 Training der Mannschaftstaktik</b>	
<b>und Spielstrategie</b>	259

<i>Erich Christmann</i>	
<b>2.7 Entspannungstraining und Stressbewältigung</b>	263
<i>Ralf Schmitz</i>	
<b>2.8 Physiotherapie</b>	269
<i>Erich Christmann / Olaf Kortmann / Thomas Zimmer</i>	
<b>2.9 Belastungszyklen</b>	276
<i>Erich Christmann</i>	
<b>2.10 Kontrolle der Belastung und Leistungsdiagnose</b>	313
<i>Jörg Ziegler / Erich Christmann</i>	
<b>2.11 Coaching</b>	323
<b>3 Die Vermittlung der Spielfähigkeit</b>	329
<i>Erich Christmann</i>	
<b>Zur Orientierung</b>	329
<i>Erich Christmann / Günter Krispin</i>	
<b>3.1 Technik des Volleyballspiels</b>	331
<i>Klaus Fago / Günter Krispin</i>	
<b>3.2 Taktik des Volleyballspiels</b>	380
<i>Karl-Heinz Leist</i>	
<b>3.3 Motorisches Lernen und Üben</b>	439
<b>3.4 Der Lehr-Lernprozeß</b>	444
<i>Erich Christmann</i>	
<b>Unterrichtsplanung</b>	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 Methodische Wege</b>	465
<i>Erich Christmann</i>	
<b>3.6 Beurteilung des Lehrer- und Trainerverhaltens</b>	480
<i>Erich Christmann / Günter Krispin</i>	
<b>3.7 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