



# VOLLEYBALL 2013 training

Praxistipps für Trainer, Übungsleiter und Spieler

## Jahresinhaltsverzeichnis 2013 Hallenvolleyball

### Grundlagen

#### Konzepte

Münz, Matthias	
<b>Abschluss-Spielchen</b>	10/32
Warm, Michael	
<b>Mitten im Spiel</b>	1/24
<b>Tempo ins Spiel</b>	2/32

#### Organisation

Kröger, Fred	
<b>Regeländerungen</b>	5/36
Stangl, Florian	
<b>APP ins Training</b>	1/28

#### Medizin

Dr. Wegner, Uwe & Schors, Bernd	
<b>Verletzungen verhindern</b>	4/30

#### Psychologie

Linz, Lothar	
<b>Der Trainer als Erfolgsfaktor</b>	1/21
Plath, Christine	
<b>Wir sind ein Team</b>	10/36

#### Strategie

Warm, Michael	
<b>Voll auf den Körper</b>	5/26

#### Wahrnehmung

Stöglehner, Wolfgang	
<b>Mit allen Sinnen</b>	3/30

### Jugend

#### Athletik

Lütgeharm, Rudi	
<b>Der Gymnastikstab als Trainingsgerät</b>	1/32
<b>Mit Ball und Kasten</b>	2/28
<b>Volleyball-Biathlon</b>	3/21
<b>Volleyballer müssen springen</b>	10/25
<b>Der große Wurf</b>	11/30
<b>Schnell auf den Beinen</b>	12/32

#### Konzepte

Arenillas, Juan & Warm, Michael	
<b>Vom Sand in die Halle</b>	9/21
Dr. Kröger, Christian	
<b>Kartentricks</b>	2/21

#### Technik

Hinz, Söhnke	
<b>Wieder mehr Baggern lernen</b>	4/26
Münz, Matthias	
<b>Seitensprung</b>	11/26
<b>Starke Mauern</b>	12/21

#### Wahrnehmung

Stöglehner, Wolfgang	
<b>Mit allen Sinnen</b>	3/30

### Spitzenbereich

#### Analysen

Dr. Czimek, Jimmy	
<b>Back to the Roots</b>	4/21
Dr. Czimek, Jimmy & Heine, Jennifer	
<b>Nie war er so wertvoll wie heute</b>	11/21
Kulhanek, Stephan & Matthes, Michael	
<b>Das Märchen der Schmetterlinge</b>	12/26

**VOLLEYBALL training**  
04.2013  
Praxistipps für Trainer, Übungsleiter und Spieler

**Back to the Roots**

Das Märchen der Schmetterlinge  
Der große Wurf  
Der Trainer als Erfolgsfaktor  
Wir sind ein Team  
Der große Wurf  
Der große Wurf  
Der große Wurf

**Verletzungen verhindern**  
Der Mediziner Dr. Uwe Wegner und der Physiotherapeut Bernd Schors stellen in diesem Beitrag Übungen vor, die der Verletzungsprophylaxe dienen. Frei nach der alten Regel: Verletzungen ist besser als Heilen.

**Verletzungen verhindern**  
Stellen Sie sich einen Volleyballspieler vor, der sich beim Spielen verletzt. Die Verletzung ist ein Ereignis, das nicht nur dem Spieler, sondern auch dem Team schadet. Um Verletzungen zu vermeiden, ist es wichtig, auf die körperliche Fitness der Spieler zu achten. In diesem Artikel werden wir uns mit den Ursachen von Verletzungen im Volleyball beschäftigen und Ihnen einige praktische Tipps an die Hand geben, um das Risiko von Verletzungen zu reduzieren.

**Der große Wurf**  
Der große Wurf ist eine der wichtigsten Fähigkeiten im Volleyball. Er ist die Grundlage für viele andere Aktionen auf dem Feld. In diesem Artikel werden wir uns mit der Technik des großen Wurfs beschäftigen und Ihnen einige praktische Tipps an die Hand geben, um Ihre Wurftechnik zu verbessern.

**Der große Wurf**  
Der große Wurf ist eine der wichtigsten Fähigkeiten im Volleyball. Er ist die Grundlage für viele andere Aktionen auf dem Feld. In diesem Artikel werden wir uns mit der Technik des großen Wurfs beschäftigen und Ihnen einige praktische Tipps an die Hand geben, um Ihre Wurftechnik zu verbessern.



# VOLLEYBALL

# 2013

# training

Praxistipps für Trainer, Übungsleiter und Spieler

## Jahresinhaltsverzeichnis 2013 Beachvolleyball

### Grundlagen

**Athletik**

Nüsser, Stefan  
Häng dich rein 8/30

**Konzepte**

Brückl, Cornelia  
Ein Fest im Sand 3/26  
Naffin, Rüdiger  
Einmaleins im Sand 7/30  
Olejnak, Martin  
Husband and Wife 6/26

**Medizin**

Rössler, Sven  
Wohlfühlprogramm 6/34

**Technik**

Novak, Nikolaus  
Serviceleistung 5/21  
Technik für alle Situationen 9/34  
Polte, Marvin  
Volle Pulle 5/28

**Strategie**

Dieckmann, Christoph  
Vorteil durch Rückzug 8/21  
Dr. Künkler, Andreas  
Katz-und-Maus-Spiel 8/34  
Prof. Dr. Künzell, Stefan, Dr. Huber,  
Anne, Schweikart, Florian & Köhn, Daniel  
Klare Ansagen 9/30

**Wahrnehmung**

Ahmann, Jörg  
Wahrnehmung im Beach-Volleyball 6/21

### Jugend

**Analysen**

Karl, Florian  
Es ist nicht alles Gold, was glänzt Teil 1 5/32  
Es ist nicht alles Gold, was glänzt Teil 2 6/30  
Waligora, Leo  
Es ist nicht alles Gold, was glänzt Teil 3 7/26

### Spitzenbereich

**Spielanalyse**

Ahmann, Jörg  
Den Gegner durchleuchten 7/21

