



# 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  
Nie war er so wertvoll wie heute  
Back to the Roots

IN DIESER AUSGABE  
Neue Anzeigensätze  
Spezialübungen zur Verletzungsprävention

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

**Verletzungen verhindern**  
Viele Verletzungen treten vor allem zu Beginn der Saison auf, wenn die Spieler noch nicht in die volle Trainingsintensität eingestiegen sind. Durch gezielte Aufwärmübungen und Dehnübungen kann das Risiko von Verletzungen reduziert werden. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die richtige Technik beim Spielen, um unnötige Belastungen zu vermeiden. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen durch einen Arzt oder Physiotherapeuten sind ebenfalls empfehlenswert, um Verletzungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

**Dehnübungen und Mobilisationsübungen**  
Die folgenden Übungen sind für die Verletzungsprävention im Volleyball sehr wichtig. Sie sollten regelmäßig in den Trainingseinheiten durchgeführt werden. Die Dehnübungen zielen darauf ab, die Flexibilität der Muskulatur zu erhöhen, was die Verletzungsgefahr verringert. Die Mobilisationsübungen helfen, die Gelenke beweglicher zu machen und die Stabilität der Muskulatur zu verbessern.

**Der große Wurf**  
Der Ball soll nicht gefangen oder geworfen werden, so ist es meist nicht in der Hand, es handelt sich um einen Ballwurf über dem Kopf. Der Ballwurf ist ein wichtiger Bestandteil des Volleyballspiels und erfordert eine gute Technik. In diesem Beitrag werden verschiedene Übungen zur Verbesserung des Ballwurfs vorgestellt. Die Übungen zielen darauf ab, die Genauigkeit und die Höhe des Ballwurfs zu verbessern. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die richtige Körperhaltung beim Ballwurf, um Verletzungen zu vermeiden.

**Der große Wurf**  
Der Ballwurf ist ein wichtiger Bestandteil des Volleyballspiels. Er erfordert eine gute Technik und eine gute Körperhaltung. In diesem Beitrag werden verschiedene Übungen zur Verbesserung des Ballwurfs vorgestellt. Die Übungen zielen darauf ab, die Genauigkeit und die Höhe des Ballwurfs zu verbessern. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die richtige Körperhaltung beim Ballwurf, um Verletzungen zu vermeiden.



# 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



#### Den Gegner durchleuchten

Den Gegner durchleuchten  
Seit der Saison 2012 verfolgen die Spiel-  
analysen im deutschen Beachvolleyball  
eine neue Entwicklung. Neben der  
Spielanalyse werden nun auch die  
Spielpläne der Gegner analysiert. Dies  
ermöglicht es, die Spielweise der  
Gegner besser zu verstehen und  
sich entsprechend anzupassen.  
In dieser Ausgabe:  
Beachvolleyball: Beach Volley für die Generationen  
Beachvolleyball: Beach nicht alles Gold, was glänzt - Teil 3  
Beachvolleyball: Strategien für Trainingspartner mit ungeraden Teilnehmern

