

VOLLEYBALL TRAINING

Jahresinhaltsverzeichnis 2016

Hallenvolleyball

Grundlagen

Athletik

Singer, Ole & Contadin, Alessandro
Medizinball mit Schwung 1/34

Analysen

Selsen, Alina & Bruner, Tom
Auf dem Sprung 11/22
Rogalski, Frank
Gut geplant ist halb gewonnen 10/34
Mit Zielen zum Erfolg 11/34

Buchvorstellung

Warm, Michael
Trainer als Führungskräfte 10/33
Aufschlagtraining in Spielformen 11/30

Konzepte

Münz, Matthias
Annahme-Philosophien Teil 1 1/22
Annahme-Philosophien Teil 2 2/22
Kröger, Christian & Schneider, Stefan
Vom Mini- zum Midivolleyball 2/26

Technik

Czimek, Jimmy & Wolf, Christian
Zuspiel nach einbeinigem Sprung 11/26

Training

Osterloh, Julia
Auf der Rolle 10/26
WARM-UP Teil 1 12/22
Warm, Michael
Ballgebundene Erwärmung 3/26
Alles unter Kontrolle 12/32

Kinder & Jugend

Athletik

Kröger, Christian
Koordinationstest 3/22
Lütgeharm, Rudi
Alltagsgeräte für die Halle Teil 3 1/26
Alltagsgeräte für die Halle Teil 4 2/30
Alltagsgeräte für die Halle Teil 5 3/28
Alltagsgeräte für die Halle Teil 6 4/28

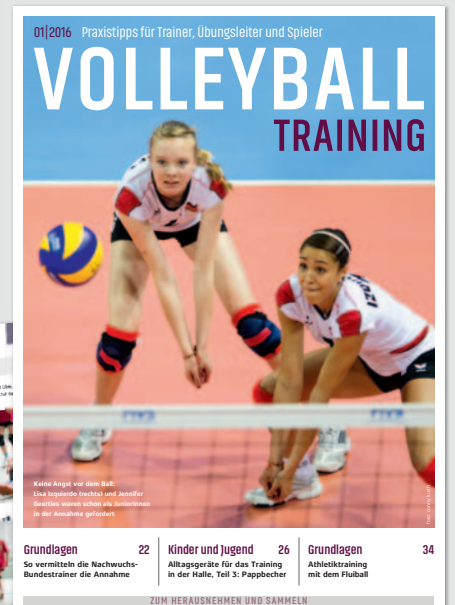
Konzepte

Czimek, Jimmy & Kohl, Fabian
Basics für das Jugendtraining 12/28

Spitzenbereich

Analysen

Czimek, Jimmy & Hartmann, Manuel
Neue Wege im Läufer I 10/38



Grundlagen 22 So vermitteln die Nachwuchs-Bundestrainer die Annahme
Kinder und Jugend 26 Alltagsgeräte für das Training in der Halle, Teil 3: Pappbecher
Grundlagen 34 Athletiktraining mit dem Fußball

VOLLEYBALL TRAINING

Jahresinhaltsverzeichnis 2016

Beachvolleyball

Grundlagen

Konzepte

Czimek Jimmy & Pfahlert Markus
 Hallenvolleyball trifft Sand Teil 1 4/22
 Hallenvolleyball trifft Sand Teil 2 5/30
 Hallenvolleyball trifft Sand Teil 3 6/30
 Hallenvolleyball trifft Sand Teil 4 7/22
 Hallenvolleyball trifft Sand Teil 5 8/30

Psychologie

Backhaus, Tilo
 Dem Druck standhalten Teil 1 5/26
 Dem Druck standhalten Teil 2 6/22
 Dem Druck standhalten Teil 3 7/30

Technik

Czimek Jimmy & Tobias, Fabian
 Aufschlagstechniken für Halle und Sand Teil 1 8/26
 Aufschlagstechniken für Halle und Sand Teil 2 9/31
 Dieckmann, Christoph
 Sauber durchschwingen 8/23

Training

Maronde, Gerald
 Trainingsvorbereitung Teil 1 5/22
 Trainingsvorbereitung Teil 2 6/25
 Trainingsvorbereitung Teil 3 7/32

Spitzenbereich

Analyse

Künkler, Andreas
 Sensationell... 9/26



08/2016 Praxistipps für Trainer, Übungsleiter und Spieler
VOLLEYBALL TRAINING
 Durchgezogen: Der Franzose Youssef Krou zeigt im Angriff mit vollem Armeinsatz und schlägt den Ball mit hohem Tempo am Block von Alexander Walkenhorst vorbei.

Grundlagen Der rühmige Armeinsatz beim Angriffsschlag auf Sand	22	Grundlagen Beachvolleyball: Aufschlag als Waffe, Teil 1	26	Grundlagen Machen Sie Ihr Hallenteam auf Sand fit für die neue Saison, Teil 5	30
ZUM HERAUSNEHMEN UND SAMMELN					
<p>Erstes Gruppenziel setzen Digitalisierungsbedarf (S. 29) 21/21 Thema: Arbeit mit Gruppen in der Volleyball-Trainingsvorbereitung. Wie kann man die Gruppenarbeit im Volleyball-Training verbessern? Welche Aufgaben haben die Trainer? Wie kann man die Gruppenarbeit im Volleyball-Training verbessern? Welche Aufgaben haben die Trainer? Wie kann man die Gruppenarbeit im Volleyball-Training verbessern? Welche Aufgaben haben die Trainer?</p> <p>Zweites Gruppenziel setzen Digitalisierungsbedarf (S. 29) 21/21 Thema: Arbeit mit Gruppen in der Volleyball-Trainingsvorbereitung. Wie kann man die Gruppenarbeit im Volleyball-Training verbessern? Welche Aufgaben haben die Trainer? Wie kann man die Gruppenarbeit im Volleyball-Training verbessern? Welche Aufgaben haben die Trainer?</p>					

AUFSCHLAGSTECHNIKEN für Halle und Sand Teil 1

Jimmy Czimek, Dozent an der Deutschen Sporthochschule Köln, und Fabian Tobias, Landestrainer Beachvolleyball in Schleswig-Holstein, stellen die wichtigsten Teile dar, die die wichtigsten Aufschlagstechniken im Volleyball sind. Wann soll welcher Aufschlag eingesetzt werden?

Einleitung
 Der Aufschlag ist die wichtigste Technik im Volleyball. Er ist die Basis für alle weiteren Aktionen im Spiel. Ein guter Aufschlag kann den Gegner in Schwierigkeiten bringen und die eigene Mannschaft in den Vorteil versetzen. In diesem Artikel werden wir die wichtigsten Aufschlagstechniken im Volleyball vorstellen und Ihnen zeigen, wann und wie sie eingesetzt werden können.

Die verschiedenen Aufschlagstechniken
 Es gibt vier verschiedene Aufschlagstechniken im Volleyball: den Unterarmaufschlag, den Überarmaufschlag, den Seitenaufschlag und den Hinterkopfaufschlag. Jede dieser Techniken hat ihre eigenen Stärken und Schwächen. In diesem Artikel werden wir uns mit jeder dieser Techniken befassen und Ihnen zeigen, wann und wie sie eingesetzt werden können.

Die richtige Technik
 Die richtige Technik ist entscheidend für den Erfolg beim Aufschlag. In diesem Artikel werden wir Ihnen zeigen, wie Sie die richtige Technik für jede der vier Aufschlagstechniken erlernen können. Wir werden uns mit der Körperhaltung, der Armposition und der Ballposition befassen und Ihnen zeigen, wie Sie diese Elemente in Ihre Aufschlagstechnik integrieren können.

Die richtige Vorbereitung
 Die richtige Vorbereitung ist ebenfalls wichtig für den Erfolg beim Aufschlag. In diesem Artikel werden wir Ihnen zeigen, wie Sie sich richtig auf den Aufschlag vorbereiten können. Wir werden uns mit der Körperwärmung, der Dehnung und der Konzentration befassen und Ihnen zeigen, wie Sie diese Elemente in Ihre Aufschlagstechnik integrieren können.

Trainingsvorbereitung Teil 3

Der Abschluss der Reihe zur Einleitung auf das Training im Sand bietet die Aufwärmübungen. Gerald Maronde erklärt die Prinzipien des Spielablaufs und stellt Praxisbeispiele vor.

Aufwärmübungen
 Die Aufwärmübungen sind ein wichtiger Bestandteil des Trainings. Sie helfen den Spielern, sich körperlich und geistig auf das Training vorzubereiten. In diesem Artikel werden wir Ihnen zeigen, wie Sie die Aufwärmübungen in Ihr Training integrieren können. Wir werden uns mit verschiedenen Arten von Aufwärmübungen befassen und Ihnen zeigen, wie Sie diese in Ihre Trainingsplanung integrieren können.

Praxisbeispiele
 In diesem Artikel werden wir Ihnen zeigen, wie Sie die Aufwärmübungen in Ihre Trainingsplanung integrieren können. Wir werden uns mit verschiedenen Arten von Praxisbeispielen befassen und Ihnen zeigen, wie Sie diese in Ihre Trainingsplanung integrieren können.