

Peter Meyndt
Dieter Beutelstahl

richtig

blvsportpraxistop

volleyball

Halle und Beach



blv

796.31/.32

Vorwort	6	Mannschaftstaktik	101
Ausrüstung, Spielfeld, Spielgeräte	8	Der Annahmeriegel	103
Geschichtlicher Rückblick	10	Abwehrsysteme	108
Entwicklung des Hallenvolleyballspiels	10	Spielstrategie	113
Entwicklung des Beachvolleyballspiels	10	Psyche	121
Spielgedanke und Spielregeln	12	Psychologische Methoden als Trainingsunterstützung	121
Spielgedanke – Halle	12	Techniktraining unter psychischem Druck	121
Hallenvolleyballregeln	12	Kontrollphase	123
Spielgedanke – Beach	14	Unterschiedliche Testverfahren	123
Beachvolleyballregeln	14	Literatur	127
Spielphasen	15		
Technik	17		
Grundstellung	17		
Oberes Zuspiel	18		
Unteres Zuspiel	28		
Der Aufschlag	37		
Der Angriff	44		
Der Block	56		
Die Abwehr	66		
Trainingsplanung	79		
Jahrestrainingsplan – Halle	79		
Jahrestrainingsplan – Beach	84		
Taktik	97		
Individualtaktik	97		
Gruppentaktik	101		

