

INHALT

Vorwort	8
Einleitung	10
Legende	12
1 Grundlagen	14
1.1 METHODISCHE KONZEPTIONEN UND VERFAHREN	14
1.2 TECHNIKTRAINING	15
1.2.1 Technikerwerb	15
1.2.2 Technikanwendung	16
1.2.3 Komplexes Techniktraining	16
1.2.4 Technische Korrekturen	16
1.3 TAKTIKTRAINING	17
1.3.1 Taktikerwerb	17
1.3.2 Taktikanwendung	18
1.4 ERGÄNZUNG ZU DEN ZÄHLWEISEN	18
2 Trainingsplanung	20
2.1 KOMPONENTEN SPORTLICHER LEISTUNGSFÄHIGKEIT	20
2.2 KOMPETENZBEREICHE	22
2.3 PERSONENINTERNE FAKTOREN DER SPORTLICHEN LEISTUNG	23
2.4 TRAININGSPLANTYPEN	25
2.5 EMPFEHLUNGEN	30

3	Warm-up und Rhythmustraining	32
3.1	VORTEILE DES AUFWÄRMENS	32
3.2	BESCHREIBUNG DES SPEZIFISCHEN AUFWÄRMENS UND DES RHYTHMUSTRAININGS	33
3.3	PRAXIS – ÜBUNGS- UND SPIELFORMEN	34
4	Üben und Trainieren im Midcourt	54
4.1	EINLEITENDE BEMERKUNGEN ZUM THEMA MIDCOURT	54
4.2	PRAXIS – ÜBUNGS- UND SPIELFORMEN	56
4.2.1	Grundlinienspiel	60
4.2.2	Angriffs- und Netzspiel	68
4.2.3	Verteidigung und Spezialschläge	82
4.2.4	Aufschlag und Return	88
4.2.5	Doppel- und Mannschaftstraining	98
5	Üben und Trainieren im Großfeld	104
5.1	EINFÜHRUNG	104
5.2	PRAXIS – ÜBUNGS- UND SPIELFORMEN	106
5.2.1	Grundlinienspiel	106
5.2.2	Angriffs- und Netzspiel	148
5.2.3	Verteidigung und Spezialschläge	176
5.2.4	Aufschlag und Return	200
5.2.5	Doppel- und Mannschaftstraining	248

Danksagung	276
Abkürzungsverzeichnis	277
Literaturverzeichnis	278
Bildnachweis	280