

MAX HAUSER

BEACHVOLLEYBALL-TRAINING

ÜBUNGEN FÜR MEHR SPASS UND ERFOLG IM SAND

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Einleitung	00:00:00
2	Beginn Einheit 1 - Grundlagen zum unteren Zuspiel Ballgefühl einarmig - „Tennisschläger“	00:02:06
3	Bagger-Basics	00:03:50
4	Stabiler Stand - „Kniestand“	00:06:11
5	Beginn Einheit 2 - Methodische Reihe unteres Zuspiel Laufen, Stehen, Spielen	00:07:54
6	Halbfeldspielformen mit einer Berührung	00:10:23
7	Zuspieldreieck	00:12:41
8	Halbfeldspielformen mit drei Berührungen	00:16:48
9	Zuspiel mit Angriff	00:18:28
10	Konditionelle, kognitive und andere Erschwerungen	00:22:51
11	Zuspiel aus komplexen Situationen	00:25:42
12	Beginn Einheit 3 - Methodische Reihe Shot / Poke Der Shot	00:29:24
13	Shots übers Netz	00:33:16
14	Der Poke	00:34:37

MAX HAUSER

BEACHVOLLEYBALL-TRAINING

ÜBUNGEN FÜR MEHR SPASS UND ERFOLG IM SAND

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE
15	Shots und Pokes mit Ansage	00:36:32
16	Shot-Block-Variation 1	00:38:37
17	Shot-Block-Variation 2	00:40:51
18	Shot-Block-Variation 3	00:43:55
19	Shot und Poke im Spiel	00:44:47
20	Beginn Einheit 4 - Harter Angriff und Abwehr angriffs- und Abwehrtechnik	00:48:49
21	Angriff und Abwehr 1 vs. 1	00:51:44
22	Der Stemmschritt	00:53:30
23	Aufschlag, Annahme, Angriff	00:57:53
24	Komplexes Spiel	00:59:18
25	Beginn Einheit 5 - Verschiedene Aufwärmübungen Für zwei Spieler	01:03:12
26	Für vier Spieler	01:09:22
27	Für sechs Spieler	01:11:31
28	Koordination	01:13:57