

ICH LERNE VOLLEYBALL

DAS BUCH

Volleyball macht Spaß, ob in der Halle, am Strand oder auf der Wiese. Aber erst richtig Spaß macht es, wenn du die wichtigsten Techniken zum Zuspiesen, Abwehren und Aufschlagen kennst.

Mit unkomplizierten Texten und motivierenden Zeichnungen wird dir die grundlegende Technik Schritt für Schritt erklärt. Du erhältst wichtige Tipps und zahlreiche Anregungen für das selbstständige Üben. Darüber hinaus bietet das Buch verschiedenste Spielvarianten für das Spiel zu zweit oder mit mehreren Spielern. Der kleine Kater Felix begleitet dich durch das Buch, erzählt Wissenswertes rund um den Volleyballsport, gibt Rätsel auf und stellt Aufgaben. Es gibt viele Möglichkeiten zum Eintragen, Ergänzen und Malen sowie eine Menge Übungen zum Ausprobieren und Nachmachen.



DIE AUTOREN

Katrin Barth ist ausgebildete Lehrerin mit langjähriger Berufserfahrung und Herausgeberin der Sportbuchreihe für Kinder „Ich lerne...ich trainiere“.



Dr. Richard Heuchert war viele Jahre Lehrer in der Schule und danach als Dozent an der Sporthochschule Leipzig für Theorie und Methodik Volleyball zuständig. Er ist seit 1989 Mitglied des Lehrausschusses des DVV und Verantwortlicher für die A-Trainer-Ausbildung im Deutschen Volleyball-Verband.

Empfohlen vom Deutschen Volleyball-Verband



ISBN 3-898899-091-5



9 783898 990912

www.m-m-sports.com

ICH LERNE VOLLEYBALL

BARTH/HEUCHERT

ICH LERNE VOLLEYBALL



BARTH/HEUCHERT



MEYER
& MEYER
VERLAG

Ich lerne Volleyball

Dieses Buch hat mir geschenkt: _____



Ich heiße: _____

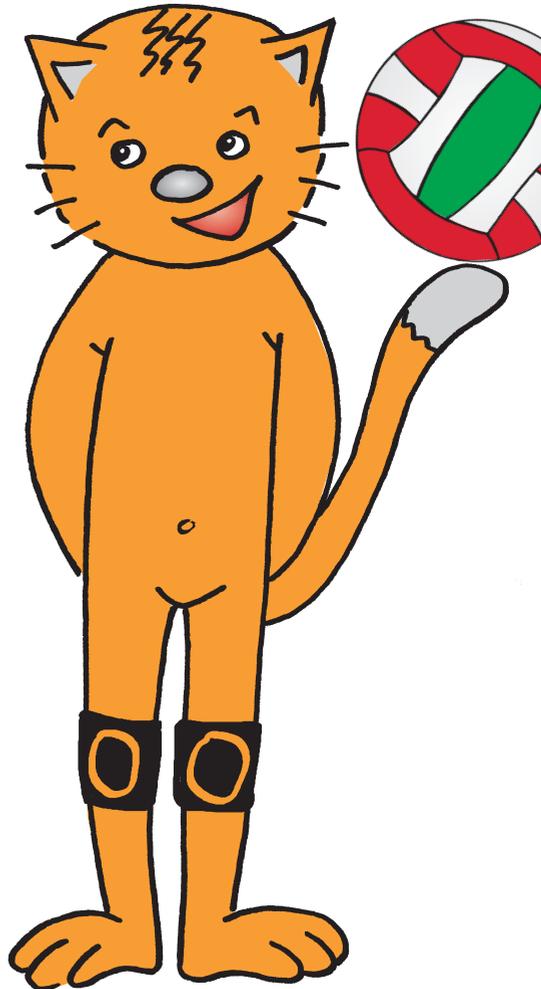
Mein Geburtstag: _____

Ich wohne: _____

ICH LERNE VOLLEYBALL

**Katrin Barth &
Richard Heuchert**

Sportwissenschaftliche Beratung:
Prof. Dr. paed. habil. Berndt Barth



Meyer & Meyer Verlag

Ich lerne Volleyball

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzungen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2005 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Johannesburg, New York,
Olten (CH), Oxford, Singapore, Toronto
Member of the World



Sportpublishers' Association (WSPA)

Druck und Bindung: Finidr s. r. o., Český Těšín
ISBN 3-89899-091-5

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

INHALT

1	Lieber Volleyballanfänger	11
	Hinweise von den Autoren, Gründe, warum Kinder gern Volleyball spielen	
2	Wie es anfang mit dem Volleyballspiel	17
	Interessantes aus der Geschichte des Volleyballsports, Volleyball in Deutschland, Meisterliste, Rangliste, Piktogramme	
3	Hallo, Jörg Ahmann!	25
	Ein Gespräch mit dem erfolgreichen Beachvolleyballer, Fanseiten	
4	Ohne Fleiß kein Preis	33
	Ziele, mit Üben zum Erfolg, die richtige Einstellung zum Sport, Ziele und Motive, Kondition	
5	Die Volleyballeusrüstung	43
	Der Ball, die Kleidung, die Checkliste, das Spielfeld und das Netz	
6	Das Ballgefühl	55
	Sicherer und geschickter Umgang mit dem Ball, Übungen für ein gutes Ballgefühl	
7	Zuspiel, Bagger, Aufschlag	63
	Die wichtigsten Aktionen im Volleyballspiel, das Zuspiel, das Baggern, der Aufschlag von unten, Bewegungsbeschreibungen, Übungen, Fehlerbilder	
8	Damit alles seine Ordnung hat	99
	Die offiziellen Regeln, der Schiedsrichter, Regeln für ein faires Spiel, fair geht vor	



9 Jetzt wird gespielt109
Das Spiel mit Freunden, Spielregeln,
Spielideen zum Werfen und Fangen,
Spielideen zum Pritschen und Baggern

10 Fit und gesund121
Ernährung und gesunde Lebensweise, Erwärmung

11 Spielen im Verein129
Wie komme ich zu einem Verein?
Wie melde ich mich an? Mein erster Volleyballverein

12 Kleines Volleyballwörterbuch135
Wichtige Begriffe aus dem Volleyball und ihre Bedeutung

13 Auflösungen139
Lösungen und Antworten der Rätsel und Knobelaufgaben

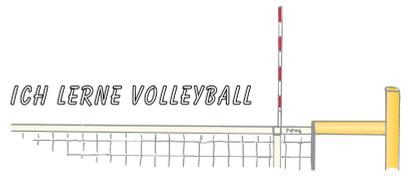
14 Auf ein Wort143
Liebe Eltern, liebe Volleyballtrainer,
einige Hinweise von den Autoren, wie wir unseren
Volleyballnachwuchs unterstützen können,
über den Umgang mit diesem Buch

Literaturhinweise151

Bildnachweis152

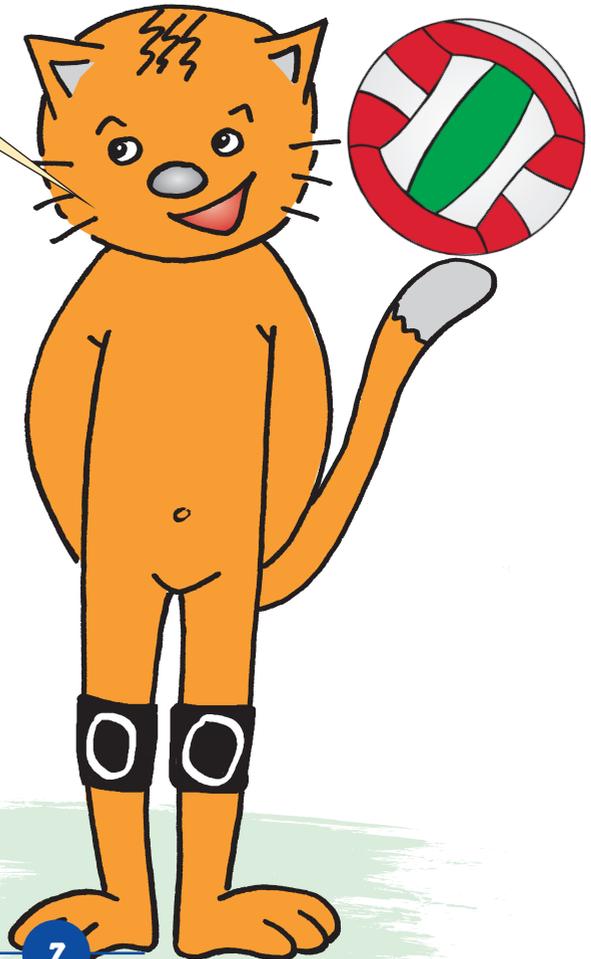
Anmerkung:

Die Übungen und praktischen Hinweise in diesem Buch sind von den Autoren sorgfältig ausgesucht und überprüft worden. Für Unfälle oder Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit dem Inhalt des Werkes stehen, können die Autoren jedoch keinerlei Haftung übernehmen.



HALLO, LIEBER VOLLEYBALLNEULING!
ICH BIN KATER FELIX UND ICH KENNE MICH SUPERGUT AUS
IM VOLLEYBALL. IST JA AUCH KLAR, DENN ICH KANN LAUFEN,
SPRINGEN UND HECHTEN WIE KEIN ANDERER.

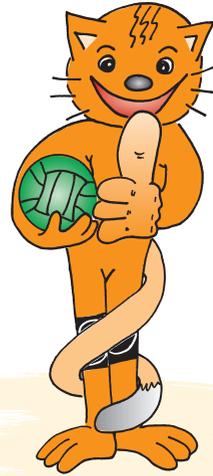
IN DIESEM BUCH ERFÄHRST DU JEDE MENGE
ÜBER DAS VOLLEYBALLSPIEL UND ICH BIN IMMER DABEI.
WIR HABEN BESTIMMT VIEL SPASS ZUSAMMEN.





**MANCHE BILDER VOM KATER FELIX
WIRST DU HÄUFIG IM BUCH SEHEN.**

Hier gibt dir Kater Felix einen guten Tipp oder einen wichtigen Ratschlag, damit es noch besser klappt.



Ganz schön knifflig! Manchmal hat Kater Felix eine Aufgabe oder ein Rätsel für dich. Diese findest du beim Fragezeichen.

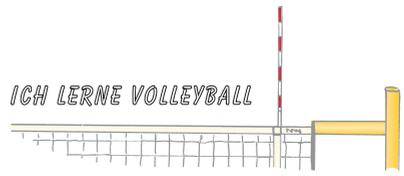
Die Antworten und Lösungen stehen am Ende des Buches.



Neben diesem Bild findest du Übungen, die du auch außerhalb der regelmäßigen Trainingsstunden ausführen kannst. Vielleicht machen auch Freunde, Eltern oder Geschwister beim Zusatztraining mit.



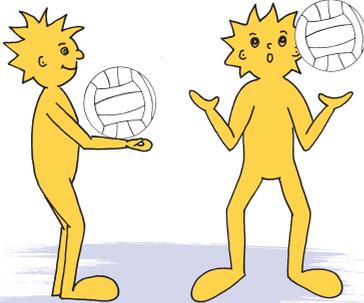
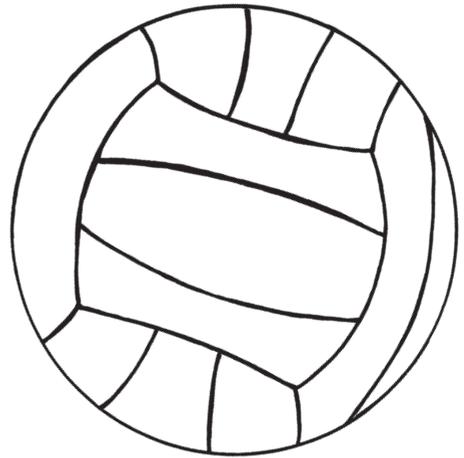
Wenn du Kater Felix mit dem Stift siehst, kannst du etwas eintragen, ausfüllen oder ausmalen.



Du kannst das Volleyballbuch wie ein Tagebuch verwenden. Fortschritte und Ziele werden eingetragen.

Bist du dann ein erfahrener Spieler, kannst du hier mit Freude nachlesen, wie alles begann. Wenn du willst, dann klebe Fotos von dir und deiner Mannschaft ein oder sammle Unterschriften.

Bei einigen wichtigen Techniken und bei speziellen Übungen findest du einen „leeren“ Volleyball. Gelingt dir die Technik schon recht gut oder hast du die vorgeschlagene Übung ausgeführt, dann male den Volleyball zur Belohnung in deinen Lieblingsfarben aus. Wenn du Lust hast, dann probiere es bei diesem ersten Ball gleich aus!



Wir sind die lustigen gelben Übungsmännchen, die dir zeigen, wie eine Übung allein oder mit Freunden ausgeführt wird.

Hast du etwas probiert, dann male unseren leeren Ball aus.



Und ich bin das blaue Fehlermännchen. Ich mache ganz mit Absicht Fehler – natürlich nur, um dir zu helfen! Mal sehen, ob du sie alle erkennst. Bist du dir nicht sicher, dann schau auf den Lösungsseiten nach.