

Rezension in der Zeitschrift „Sport in Hessen“ 24/2016

—
**Volleyballtraining. Das Baukastensystem, Kittel/Lamschik/Kortmann/
Hossner, Hofmann-Verlag,
ISBN 978-3-7780-2631-1, 14,90 Euro**

Dieser Band konkretisiert einen Leitfaden für das Techniktraining im Volleyball. Grundlage ist das „Baukastensystem der menschlichen Motorik“. Die Schulung dieser Bausteine bietet die Möglichkeit, sowohl im Anfänger- als auch im Fortgeschrittenbereich ein effektives Techniktraining zu organisieren. Wie das funktioniert, zeigen die Autoren in diesem Buch auf. Zahlreiche Übungen mit entsprechenden Variationsmöglichkeiten ergänzen die Veröffentlichung.

Rezension in der Zeitschrift „Betrifft Sport“ 6/2016



VOLLEYBALLTRAINING

Wie die Autoren des hier vorgestellten Buchs in ihrer Einführung erläutern, basiert das in „Volleyballtraining“ vorgestellte Techniktraining nach dem Baukastenprinzip „auf der Annahme, dass bei der Lösung von Spielsituationen Spieler in so

etwas wie einen ‚Technikbaukasten‘ hineingreifen und aus ‚Technikbausteinen‘, die auf spezifische Aspekte der Spielsituation zugeschnitten sind, ein ‚Technikgebäude‘, also die äußerlich sichtbare Bewegungslösung, zusammenstellen“. Dabei werden zunächst Grundtechniken erworben, ehe – im Fortgeschrittenbereich – aus diesen Grundtechniken Varianten entwickelt werden. Versierte Volleyballspieler sind schließlich gefordert, diese Varianten immer weiter zu optimieren.

Das Autorenteam hat „Volleyballtraining“ in vier große Kapitel unterteilt: In Kapitel 1 erhält der Leser eine umfangreiche Einführung in das Thema „Techniktraining nach dem Baukastenprinzip“, wobei Grundlagen aus Theorie und Praxis im Fokus stehen („Technikbaustein- und Technikgebäudetraining“, „Der

Technikbaukasten im langfristigen Trainingsprozess“ etc.). Kapitel 2 stellt eine „Bedienungsanleitung“ des Volleyball-Technikbaukastens dar („Technikbausteine: Elemente der Bewegung“, „Technikgebäude: Situationen des Spiels“ etc.). Anschließend werden die „Bausteine des Volleyballs“ und das damit verbundene „Technikbaustein-Training“ ausführlich dargestellt („Bausteine – Definition und Training“, „Wahrnehmungs-Bausteine“, „Positionierungs-Bausteine“ etc.). In Kapitel 4 thematisieren die Autoren – darunter mit Olaf Kortmann ein ehemaliger Bundestrainer der deutschen Herren-Nationalmannschaft – das „Volleyballtechnikgebäude“: Sie stellen den Bezug von Spielsituationen zu Kombinationen von Technik-Bausteinen her, die zuvor von ihnen beschrieben wurden. Wie die Verfasser betonen, stellt die Einteilung der Spielsituationen „alle im Spiel vorkommenden Situationen im Volleyball vor“.

Das Buch beinhaltet zahlreiche Fotos, Abbildungen und Tabellen, was dazu beiträgt, dass sich der Leser besonders schnell eine Vorstellung von den beschriebenen Abläufen und Zusammenhängen machen kann.

Claudia Pauli

Volleyballtraining

Das Baukastensystem

Til-Christopher Kittel, Heidemarie Lamschik,

Olaf Kortmann, Ernst-Joachim Hossner

Hofmann-Verlag, 2016

Reihe: PRAXISideen, Band 63

ISBN: 978-3-7780-2631-1

Preis: 14,90 Euro

Rezension in der Zeitschrift „Sport in Mecklenburg-Vorpommern“ 12/2016

Reihe PRAXISideen · Band 63

Til-Christopher Kittel / Heidemarie Lamschik /

Olaf Kortmann / Ernst-Joachim Hossner

Volleyballtraining

Das Baukastensystem

Dieser Band konkretisiert einen Leitfaden für das Techniktraining im Volleyball auf Grundlage des „Baukastensystems der menschlichen Motorik“. Die Schulung dieser Bausteine bietet die Möglichkeit, sowohl im Anfänger- als auch im Fortgeschrittenenbereich ein effektives Techniktraining zu organisieren. Mit zahlreichen Übungen und entsprechenden Variationsmöglichkeiten.

2016. DIN A5, 128 Seiten

ISBN 978-3-7780-2631-1

EUR 14.90

E-Book auf sportfachbuch.de

EUR 11.90

Hofmann-Verlag:

www.sportfachbuch.de