

Datum	Thema	Link
KW 01	10 Volleyball-Vorsätze für das neue Jahr	<a href="https://www.volleyballfreak.de/10-volleyball-vorsaetze-fuer-das-neue-jahr">https://www.volleyballfreak.de/10-volleyball-vorsaetze-fuer-das-neue-jahr</a>
KW 02	10 Prinzipien für eine effiziente Trainingsgestaltung im Volleyball	<a href="https://www.volleyballfreak.de/10-prinzipien-fuer-eine-effiziente-trainingsgestaltung-im-volleyball">https://www.volleyballfreak.de/10-prinzipien-fuer-eine-effiziente-trainingsgestaltung-im-volleyball</a>
KW 03	„Du musst gelesen haben...“ – Buchtipps von Weltmeister Vital Heynen   Teil 1: Malcolm Gladwell – Outliers	<a href="https://www.volleyballfreak.de/du-musst-gelesen-haben-buchtipps-von-weltmeister-vital-heynen-teil-1-malcolm-gladwell-outliers">https://www.volleyballfreak.de/du-musst-gelesen-haben-buchtipps-von-weltmeister-vital-heynen-teil-1-malcolm-gladwell-outliers</a>
KW 04	„Du musst gelesen haben...“ – Buchtipps von Weltmeister Vital Heynen   Teil 2: Daniel Coyle – The Talent Code	<a href="https://www.volleyballfreak.de/du-musst-gelesen-haben-buchtipps-von-weltmeister-vital-heynen-teil-2-daniel-coyle-the-talent-code">https://www.volleyballfreak.de/du-musst-gelesen-haben-buchtipps-von-weltmeister-vital-heynen-teil-2-daniel-coyle-the-talent-code</a>
KW 05	„Du musst gelesen haben...“ – Buchtipps von Weltmeister Vital Heynen   Teil 3: Anders Ericsson – Peak	<a href="https://www.volleyballfreak.de/du-musst-gelesen-haben-buchtipps-von-weltmeister-vital-heynen-teil-3-anders-ericsson-peak">https://www.volleyballfreak.de/du-musst-gelesen-haben-buchtipps-von-weltmeister-vital-heynen-teil-3-anders-ericsson-peak</a>
KW 06	„Du musst gelesen haben...“ – Buchtipps von Weltmeister Vital Heynen   Teil 4: Daniel Pink – Drive	<a href="https://www.volleyballfreak.de/du-musst-gelesen-haben-buchtipps-von-weltmeister-vital-heynen-teil4-daniel-pink-drive">https://www.volleyballfreak.de/du-musst-gelesen-haben-buchtipps-von-weltmeister-vital-heynen-teil4-daniel-pink-drive</a>
KW 07	Volleyball ist (wie) Liebe: Gemeinsam spielen, gemeinsam gewinnen	<a href="https://www.volleyballfreak.de/volleyball-ist-wie-liebe-gemeinsam-spielen-gemeinsam-gewinnen">https://www.volleyballfreak.de/volleyball-ist-wie-liebe-gemeinsam-spielen-gemeinsam-gewinnen</a>
KW 08	Volley-Science: Coaching-Effizienz und Teamzusammenhalt - Erfolgsfaktoren im Volleyball	<a href="https://www.volleyballfreak.de/volley-science-coaching-effizienz-und-teamzusammenhalt-erfolgsfaktoren-im-volleyball">https://www.volleyballfreak.de/volley-science-coaching-effizienz-und-teamzusammenhalt-erfolgsfaktoren-im-volleyball</a>
KW 09	Eure Best-of Antworten bei unserem Einschätzungsbogen für Camps & Workshops	<a href="https://www.volleyballfreak.de/eure-best-of-antworten-bei-unserem-einschaetzbogen-fuer-camps-workshops">https://www.volleyballfreak.de/eure-best-of-antworten-bei-unserem-einschaetzbogen-fuer-camps-workshops</a>
KW 10	Volley-Science: Richtige Ernährung für Volleyballer:Innen – Die Basis für Leistung und Gesundheit	<a href="https://www.volleyballfreak.de/volley-science-richtige-ernaehrung-fuer-volleyballerinnen-die-basis-fuer-leistung-und-gesundheit">https://www.volleyballfreak.de/volley-science-richtige-ernaehrung-fuer-volleyballerinnen-die-basis-fuer-leistung-und-gesundheit</a>
KW 11	Volley-Science   Die Wirkung koffeinhaltiger Energydrinks auf die Leistung von Volleyballerinnen	<a href="https://www.volleyballfreak.de/volley-science-die-wirkung-koffeinhaltiger-energydrinks-auf-die-leistung-von-volleyballerinnen">https://www.volleyballfreak.de/volley-science-die-wirkung-koffeinhaltiger-energydrinks-auf-die-leistung-von-volleyballerinnen</a>
KW 12	Sport & Glück: Warum Volleyball gut für unsere Mentale Gesundheit ist	<a href="https://www.volleyballfreak.de/sport-glueck-warum-volleyball-gut-fuer-unsere-mentale-gesundheit-ist">https://www.volleyballfreak.de/sport-glueck-warum-volleyball-gut-fuer-unsere-mentale-gesundheit-ist</a>
KW 13	Analyse-Tools im Volleyball – Balltime.Ai, Hudl Volleymetrics, Dartfish und Nacsport im Vergleich	<a href="https://www.volleyballfreak.de/analyse-tools-im-volleyball-balltime-ai-hudl-volleymetrics-dartfish-und-nacsport-im-vergleich">https://www.volleyballfreak.de/analyse-tools-im-volleyball-balltime-ai-hudl-volleymetrics-dartfish-und-nacsport-im-vergleich</a>
KW 14	Aprilscherz: Die Netzhöhen werden angehoben	<a href="https://www.volleyballfreak.de/regelaenderung-die-netzhoeen-werden-angehoben">https://www.volleyballfreak.de/regelaenderung-die-netzhoeen-werden-angehoben</a>
KW 14	Auflösung Aprilscherz	<a href="https://www.volleyballfreak.de/april-april-regelaenderung-die-netzhoeen-werden-angehoben">https://www.volleyballfreak.de/april-april-regelaenderung-die-netzhoeen-werden-angehoben</a>
KW 15	Von der Halle in den Sand – 10+1 Tipps für den erfolgreichen Übergang zur Beachvolleyball-Saison	<a href="https://www.volleyballfreak.de/von-der-halle-in-den-sand-101-tipps-fuer-den-erfolgreichen-uebergang-zur-beachvolleyball-saison">https://www.volleyballfreak.de/von-der-halle-in-den-sand-101-tipps-fuer-den-erfolgreichen-uebergang-zur-beachvolleyball-saison</a>
KW 16	VolleyScience: Was macht Mittelangreifer erfolgreich?	<a href="https://www.volleyballfreak.de/volleyscience-was-macht-mittelangreifer-erfolgreich">https://www.volleyballfreak.de/volleyscience-was-macht-mittelangreifer-erfolgreich</a>
KW 17	Volleyball ist (k)ein Mädchensport: Warum Frauenpower auf und neben dem Court zählt!	<a href="https://www.volleyballfreak.de/volleyball-ist-kein-maedchensport-warum-frauenpower-auf-und-neben-dem-court-zaehlt">https://www.volleyballfreak.de/volleyball-ist-kein-maedchensport-warum-frauenpower-auf-und-neben-dem-court-zaehlt</a>
KW 18	VolleyScience: Gleich und gleich gewinnt gern – Wie die Persönlichkeit von Beachvolleyballer:innen in Teams den Erfolg beeinflusst!	<a href="https://www.volleyballfreak.de/volleyscience-gleich-und-gleich-gewinnt-gern-wie-persoenlichkeit-und-emotionen-den-erfolg-von-beachvolleyball-teams-beeinflussen">https://www.volleyballfreak.de/volleyscience-gleich-und-gleich-gewinnt-gern-wie-persoenlichkeit-und-emotionen-den-erfolg-von-beachvolleyball-teams-beeinflussen</a>
KW 19	VolleyScience   Studie- So gewinnst du mehr Beachvolleyball-Matches!	<a href="https://www.volleyballfreak.de/volleyscience-so-gewinnst-du-mehr-beachvolleyball-matches">https://www.volleyballfreak.de/volleyscience-so-gewinnst-du-mehr-beachvolleyball-matches</a>
KW 20	VolleyScience: Höher, schneller, smarter: Wearable-Technologien im Volleyball	<a href="https://www.volleyballfreak.de/volleyscience-hoeher-schneller-smarter-wearable-technologien-im-volleyball">https://www.volleyballfreak.de/volleyscience-hoeher-schneller-smarter-wearable-technologien-im-volleyball</a>
KW 21	Was macht Beachvolleyball körperlich so anspruchsvoll?	<a href="https://www.volleyballfreak.de/was-macht-beachvolleyball-koerperlich-so-anspruchsvoll">https://www.volleyballfreak.de/was-macht-beachvolleyball-koerperlich-so-anspruchsvoll</a>
KW 22	Ein Vorbereitungsturnier planen – So läuft euer Volleyball-Event reibungslos!	<a href="https://www.volleyballfreak.de/ein-vorbereitungsturnier-planen-so-laeuft-euer-volleyball-event-reibungslos">https://www.volleyballfreak.de/ein-vorbereitungsturnier-planen-so-laeuft-euer-volleyball-event-reibungslos</a>
KW 23	Jump. Spike. Pain? – Was Beachvolleyballer:innen über Verletzungen wissen müssen	<a href="https://www.volleyballfreak.de/jump-spike-pain-was-beachvolleyballerinnen-ueber-verletzungen-wissen-muessen">https://www.volleyballfreak.de/jump-spike-pain-was-beachvolleyballerinnen-ueber-verletzungen-wissen-muessen</a>
KW 24	Mitdenken statt mehr zahlen: Was du für deinen Verein tun kannst	<a href="https://www.volleyballfreak.de/mitdenken-statt-mehr-zahlen-was-du-fuer-deinen-verein-tun-kannst">https://www.volleyballfreak.de/mitdenken-statt-mehr-zahlen-was-du-fuer-deinen-verein-tun-kannst</a>
KW 25	VolleyScience: Training vs. Spiel: Neue Studie zeigt die wahren Belastungen im Beachvolleyball	<a href="https://www.volleyballfreak.de/volleyscience-training-vs-spiel-neue-studie-zeigt-die-wahren-belastungen-im-beachvolleyball">https://www.volleyballfreak.de/volleyscience-training-vs-spiel-neue-studie-zeigt-die-wahren-belastungen-im-beachvolleyball</a>
KW 26	Volleyball: Späte Blüte statt frühes Feuer – Wie du deinen Leistungshöhepunkt erreichst (und hältst)	<a href="https://www.volleyballfreak.de/spaete-blue-statt-fruehes-feuer-wie-du-deinen-leistungshoehepunkt-erreichst-und-haeltst">https://www.volleyballfreak.de/spaete-blue-statt-fruehes-feuer-wie-du-deinen-leistungshoehepunkt-erreichst-und-haeltst</a>
KW 27	VolleyScience: Effizienz, Fehler, Break Points: So gewinnen die Besten – und was du im Training ändern musst	<a href="https://www.volleyballfreak.de/volleyscience-effizienz-fehler-break-points-so-gewinnen-die-besten-und-was-du-im-training-aendern-musst">https://www.volleyballfreak.de/volleyscience-effizienz-fehler-break-points-so-gewinnen-die-besten-und-was-du-im-training-aendern-musst</a>
KW 28	Kein Spiel ohne Schiri: Wie wir den Schiedsrichtermangel in den Griff bekommen	<a href="https://www.volleyballfreak.de/kein-spiel-ohne-schiri-wie-wir-den-schiedsrichterinnenmangel-in-den-griff-bekommen">https://www.volleyballfreak.de/kein-spiel-ohne-schiri-wie-wir-den-schiedsrichterinnenmangel-in-den-griff-bekommen</a>
KW 29	Wie gut bist du wirklich? Eine Punktemethode zur Bewertung deiner Beachvolleyball-Skills	<a href="https://www.volleyballfreak.de/wie-gut-bist-du-wirklich-eine-punktemethode-zur-bewertung-deiner-beachvolleyball-skills">https://www.volleyballfreak.de/wie-gut-bist-du-wirklich-eine-punktemethode-zur-bewertung-deiner-beachvolleyball-skills</a>

Datum	Thema	Link
KW 30	Doping und Medikamentenmissbrauch im Volleyball	<a href="https://www.volleyballfreak.de/doping-und-medikamentenmissbrauch-im-volleyball">https://www.volleyballfreak.de/doping-und-medikamentenmissbrauch-im-volleyball</a>
KW 31	Vollzeit-Trainer:in im Verein? So macht ihr den Traum endlich wahr!	<a href="https://www.volleyballfreak.de/vollzeit-trainerin-im-verein-so-macht-ihr-den-traum-endlich-wahr">https://www.volleyballfreak.de/vollzeit-trainerin-im-verein-so-macht-ihr-den-traum-endlich-wahr</a>
KW 32	Prävention sexueller GewaltGemeinsam gegen sexualisierte Gewalt im Sport	<a href="https://www.volleyballfreak.de/volleyball-vereine-zwischen-haiku-hype-und-jugendschutz-gemeinsam-gegen-sexualisierte-gewalt-im-volleyball">https://www.volleyballfreak.de/volleyball-vereine-zwischen-haiku-hype-und-jugendschutz-gemeinsam-gegen-sexualisierte-gewalt-im-volleyball</a>
KW 33	Weltlinkshänder:innentag: 9 Gründe, warum Linkshänder:innen im Volleyball einfach besser sind	<a href="https://www.volleyballfreak.de/weltlinkshaenderinnentag-9-gruende-warum-linkshaenderinnen-im-volleyball-einfach-besser-sind">https://www.volleyballfreak.de/weltlinkshaenderinnentag-9-gruende-warum-linkshaenderinnen-im-volleyball-einfach-besser-sind</a>
KW 34	Eine Gruppe – viele Levels: 10+1 Tipps für gutes Training mit heterogenen Teams	<a href="https://www.volleyballfreak.de/eine-gruppe-viele-levels-141-tipps-fuer-gutes-training-mit-heterogenen-teams">https://www.volleyballfreak.de/eine-gruppe-viele-levels-141-tipps-fuer-gutes-training-mit-heterogenen-teams</a>
KW 35	Bauchgefühl vs. Statistik – Wie real ist die Hot Hand im Beachvolleyball wirklich?	<a href="https://www.volleyballfreak.de/bauchgefuehl-vs-statistik-wie-real-ist-die-hot-hand-im-beachvolleyball-wirklich">https://www.volleyballfreak.de/bauchgefuehl-vs-statistik-wie-real-ist-die-hot-hand-im-beachvolleyball-wirklich</a>
KW 36	Zopf, Dutt & Braids: Diese Frisuren rocken das Spielfeld	<a href="https://www.volleyballfreak.de/zopf-dutt-braids-diese-frisuren-rocken-das-spielfeld">https://www.volleyballfreak.de/zopf-dutt-braids-diese-frisuren-rocken-das-spielfeld</a>
KW 37	Autsch! Und jetzt? PECH gehabt – aber richtig!	<a href="https://www.volleyballfreak.de/autsch-und-jetzt-pech-gehabt-aber-richtig">https://www.volleyballfreak.de/autsch-und-jetzt-pech-gehabt-aber-richtig</a>
KW 38	Mobi/Stabbi/Kraft - Immer gleich, oder geht es auch anders?	<a href="https://www.volleyballfreak.de/mobi-stabbi-kraft-immer-gleich-oder-geht-es-auch-anders">https://www.volleyballfreak.de/mobi-stabbi-kraft-immer-gleich-oder-geht-es-auch-anders</a>
KW 38	Neue Volleyball-Regeln ab der Saison 2025/26	<a href="https://www.volleyballfreak.de/neue-volleyball-regeln-ab-der-saison-2025-26">https://www.volleyballfreak.de/neue-volleyball-regeln-ab-der-saison-2025-26</a>
KW 39	Buzz Cut bis Zopf: Was Volleyballer heute auf dem Kopf tragen	<a href="https://www.volleyballfreak.de/buzz-cut-bis-zopf-was-volleyballer-heute-auf-dem-kopf-tragen">https://www.volleyballfreak.de/buzz-cut-bis-zopf-was-volleyballer-heute-auf-dem-kopf-tragen</a>
KW 40	Bronze → Silber → Gold: Wie das DVJ-Volleyball-Spielabzeichen Technik, Teamgeist und Spaß fördert	<a href="https://www.volleyballfreak.de/bronze--&gt;-silber--&gt;-gold-wie-das-dvj-volleyball-spielabzeichen-technik-teamgeist-und-spas-foerdert">https://www.volleyballfreak.de/bronze--&gt;-silber--&gt;-gold-wie-das-dvj-volleyball-spielabzeichen-technik-teamgeist-und-spas-foerdert</a>
KW 41	Chaos? Können wir! Warum dein Volleyballtraining mehr Unordnung braucht	<a href="https://www.volleyballfreak.de/chaos-koennen-wir-warum-dein-volleyballtraining-mehr-unordnung-braucht">https://www.volleyballfreak.de/chaos-koennen-wir-warum-dein-volleyballtraining-mehr-unordnung-braucht</a>
KW 42	Jugendtraining ohne Scham und Angst: So gibst du Feedback ohne zu verletzen	<a href="https://www.volleyballfreak.de/jugendtraining-ohne-scham-und-angst-so-gibst-du-feedback-ohne-zu-verletzen">https://www.volleyballfreak.de/jugendtraining-ohne-scham-und-angst-so-gibst-du-feedback-ohne-zu-verletzen</a>
KW 43	Warum Bewusstsein genauso wichtig ist wie Sprungkraft	<a href="https://www.volleyballfreak.de/warum-bewusstsein-genauso-wichtig-ist-wie-sprungkraft">https://www.volleyballfreak.de/warum-bewusstsein-genauso-wichtig-ist-wie-sprungkraft</a>
KW 44	Mission Ballrettung: Clevere Lösungen für ein Alltags-Problem Teil 1	<a href="https://www.volleyballfreak.de/mission-ballrettung-clevere-loesungen-fuer-ein-alltags-problem-teil-1">https://www.volleyballfreak.de/mission-ballrettung-clevere-loesungen-fuer-ein-alltags-problem-teil-1</a>
KW 45	Neu im Verein – und nun? Das Volleyballfreak-Trainer:innen-Handbuch hilft weiter	<a href="https://www.volleyballfreak.de/neu-im-verein-und-nun-das-volleyballfreak-trainerinnen-handbuch-hilft-weiter">https://www.volleyballfreak.de/neu-im-verein-und-nun-das-volleyballfreak-trainerinnen-handbuch-hilft-weiter</a>
KW 46	Zyklusbasiertes Training im Volleyball: Dein Körper, dein Rhythmus, dein Erfolg!	<a href="https://www.volleyballfreak.de/zyklusbasiertes-training-im-volleyball-dein-koerper-dein-rhythmus-dein-erfolg">https://www.volleyballfreak.de/zyklusbasiertes-training-im-volleyball-dein-koerper-dein-rhythmus-dein-erfolg</a>
KW 47	Jump Higher. Hit Harder. Stay Healthy: Volleyball-Athletiktraining basierend auf aktueller Studie	<a href="https://www.volleyballfreak.de/jump-higher-hit-harder-stay-healthy-volleyball-athletiktraining-basierend-auf-aktueller-studie">https://www.volleyballfreak.de/jump-higher-hit-harder-stay-healthy-volleyball-athletiktraining-basierend-auf-aktueller-studie</a>
KW 48	Teamkultur sichtbar machen: Mit dem richtigen Huddle zu mehr Erfolg auf dem Feld	<a href="https://www.volleyballfreak.de/teamkultur-sichtbar-machen-mit-dem-richtigen-huddle-zu-mehr-erfolg-auf-dem-feld">https://www.volleyballfreak.de/teamkultur-sichtbar-machen-mit-dem-richtigen-huddle-zu-mehr-erfolg-auf-dem-feld</a>
KW 49	Danke an alle Ehrenamtlichen im Volleyball	<a href="https://www.volleyballfreak.de/danke-an-alle-ehrenamtlichen-im-volleyball-ihr-seid-das-herz-des-sports">https://www.volleyballfreak.de/danke-an-alle-ehrenamtlichen-im-volleyball-ihr-seid-das-herz-des-sports</a>
KW 50	Volleyball boomt – aber sind wir bereit für das nächste Level?	<a href="https://www.volleyballfreak.de/volleyball-boomt-aber-sind-wir-bereit-fuer-das-naechste-level">https://www.volleyballfreak.de/volleyball-boomt-aber-sind-wir-bereit-fuer-das-naechste-level</a>
KW 51	Die Hallen sind geschlossen? Diese Dinge kannst du in der Weihnachtspause trotzdem tun!	<a href="https://www.volleyballfreak.de/die-hallen-sind-geschlossen-diese-dinge-kannst-du-in-der-weihnachtspause-trotzdem-tun">https://www.volleyballfreak.de/die-hallen-sind-geschlossen-diese-dinge-kannst-du-in-der-weihnachtspause-trotzdem-tun</a>