Erwärmungsübung mit Wahrnehmung für alle Spielklassen

Ein einfach aussehende Übung, die es in sich hat und die Spielerinnen zwingt, unter Zeitdruck die richtigen Entscheidungen zu treffen.

- Aufstellen im Kreis
- Die „ballführende“ Spielerin ruft den Namen einer Mitspielerin
- Spielt den Ball dorthin
- und läuft ihrem Ball hinterher
- Die angespielte Spielerin wiederholt diese Sequenz

So weit, so easy. Nach etwa einer Minute kommt der zweite Ball ins Spiel. Bei großen Gruppen auch der dritte Ball…

Schwerpunkt liegt nicht unbedingt auf der korrekten Technik mit Ausrichten und geradem, hohen Zuspiel, sondern auf dem Blicksprung und den schnellen Entscheidungen.

Variante

Aufstellung nicht im Kreis, sondern auf Grundlinie und 3m-Linie gegenüber. Das kann dann erweitert werden auf z.B. von 3m hoch, von Grundlinie flach spielen, baggern&tippen, usw.

Video

tags
Erwärmung, ErwHKA, ErwSE

CSV Export

From:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/ - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=01warmup:aa46e0dgfh8jo&rev=1732551427

Last update: **2025/04/17 05:39**