

Trainingsstart Part1: Ganzheitliche Erwärmung mit/ohne Ball

„Sanfter“ Einstieg nach einer Trainingspause, z.B. nach den Ferien. Philosophie ist in erster Linie Stabilisierung der Fußgelenke, dann etwas Kardio, und ein ganz kleines bisschen Kraft, aber eher Fokus auf koordinative Fähigkeiten.

Prinzipiell immer Start von der Grundlinie Richtung Netz und zurück. Die ersten Übungen sind für alle mit einem einzelnen Ball:

- Vorwärts zum Netz dribbeln, und dann wieder zurück. Fußwahl frei
- Nur mit rechts vorwärts, mit rechts zurück. Mit links wiederholen.
- Seitlich, Ball nur mit dem hinteren Fuß kontrollieren. Logischerweise mit dem anderen Fuß auf dem Rückweg
- Dribbeln frontal, abwechselnd R-L, vorwärts hin, rückwärts zurück
- Dribbeln seitlich, abwechselnd R-L
- Frontal, 2xR-1L hin, 1R-2L zurück
- Frontal, 2R-2L, und zurück

Ende Füße, weiter geht's mit Oberkörper und Armen:

- Ball einarmig R-L im Bagger spielen, zum Netz und wieder zurück. Wer kann: Ball am Netz einmal ins Netz spielen und gleich wieder zurück gehen
- Ball einarmig nur R, vorwärts, ins Netz und mit L zurück
- Oberes Zuspiel, in Sidesteps zum Netz, dort einmal mit der vorderen Hand das Netz berühren, dann wieder zurück
- Frontal abwechselnd obers/unteres Zuspiel, am Netz einmal berühren und Ball wieder aufnehmen, rückwärts zurück

Ab jetzt ohne Ball, Lauf-ABC

- Bein an die Brust anhocken, langer Ausfallschritt, dann vorderes Bein durchstrecken, 2-3x jede Seite, dann zurück gehen
- Einbeinig Anfersen und Bein hinten festhalten, kurze Spannung auf den Oberschenkel, Oberkörper nach vorne abkippen und dann mit beiden Armen in die Standwaage in Superman-Haltung
- Ein Bein durchgestreckt nach vorne, dann Hüfte absenken um Oberschenkelrückseite zu aktivieren
- Kurze Trippelschritte, bei jedem 3. Schritt Knieheben
- Kurze Trippelschritte, bei jedem 3. Schritt Anfersen. Bei diesen beiden Übungen darauf achten, dass die Abwärtsbewegung möglichst dynamisch und schnell geht
- Sidesteps, mit Armschwingen
- Kreuzschritte vorne, **nur vorne** überkreuzen
- Karaoke: Abwechselnd vorne/hinten überkreuzen
- Shuffle: 2L-2R, vorwärts und rückwärts.

[Video](#)

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

Permanent link:
<https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=01warmup:aatjpaz8kxoi&rev=1673019217>

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

