# 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 bischen Kraft, aber eher Fokus auf koordinative Fähigkeiten. Bei der Ballarbeit wird ein hoher Wert auf viele Ballkontakte gelegt, um Qualität und Präzision zu erhöhen um mit der Spielfähigkeit möglichst schnell das Niveau vor der Pause zu erreichen. Der zweite Teil beschäftigt sich mit der Ballgewöhnung.

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. Dabei Hüfte flach lassen und nicht hopsen, eher gleiten

Und jetzt: Das Sprung-ABC

- Easy Bounces frontal: Lockere Fußgelenksprünge auf den Vorderfüßen, aber im Fuß Zehen nach oben ziehen und dann wieder auf den Vorderfüßen landen. Geschwindigkeit vor Höhe
- Easy Bounces, seitlich
- Easy Bounces mit Drehung: Nach je 2 Sprüngen Drehung um 180°, dann rückwärts weiter springen
- Easy Bounces mit Drehung, seitlich
- Skater Jumps: Auf dem rechten Bein 45° nach links auf das linke Bein springen, und wieder zurück
- Skater Jumps+Zwischensprung: Auf einem Bein landen, dort ein kleiner Zwischensprung, und wieder skaten

Insgesamt sollte der ganze Spaß etwa 10 Minuten dauern.

Danach geht es weiter mit der Ballgewöhnung.

Video

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

Permanent link:
**https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=01warmup:aatjpaaz8kxoi&rev=1676005360**

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