Aufwärmen

Bei einer Trainingszeit pro Woche, möglicherweise nur 90 Minuten, sollte auch das Aufwärmen schon so volleyballspezifisch wie möglich sein. Spiele wie „Schuh-Hockey“ o.ä. sind lustig, bringen aber gerade für Anfängerinnen nichts. Basketball zum Aufwärmen für Anfängerinnen ist geradezu Gift: Wir ersetzen ein Spiel mit zu hohen strategischen Anforderungen durch ein anderes.

1. 12erlei Jonglieren
2. Volleykickball
3. Warm up mit Ball und Partnerin - kurzweiliges Erwärmungsprogramm mit dem Volleyball
4. Koordinative Sprünge als spezielle Erwärmung - das Sprung-ABC
5. Erwärmungsspiel Hart&Smart - Angriffe und Finten auf Ziele als kurzweiliger Wettkampf
6. Cart Catcher - Erwärmungsspiel für jedes Spielniveau
7. Aufschlag-Heldinnen... eine kurzweilige Aufschlag- und Erwärmungsübung mit Varianten
8. Kick'n Sit - Erwärmungsübung mit Grundtechniken und Koordination
9. BumperVolley - Spaßige Challenge zur Erwärmung
10. Volley-Bumper 2 - Erwärmungsspiel mit Koordination und Spaß
11. Double Trouble - Challenge zur Verbesserung der geistigen Kapazitäten
12. Zielpritschen als kurzweiliger Wettkampf - Erwärmungsspiel mit Pfiff
13. WarmUp - Juggle+Kick- Koordinative Erwärmung mit Kick!
14. WarmUp - Einarmiger Bandit- Sanfte Koordination zum Trainingsstart
15. Doppelangriff - Spaßige Fanga-Variante zur Erwärmung
16. Erwärmungsspiel für eine tollen Trainingsstart (Zonenschaufel)
17. Die Doppelball-Challenge ... Team-Wettkampf mit Suchtpotential
18. Fanga - Spaß und Motivation fürs Training
19. Fanga Teamwork, motivierende Erwärmung in Teams
20. Erwärmung für Netzathleten
21. Optimaler Trainingsstart - Gähnst du noch oder spielst Du schon?
22. Trainingsstart Part1: Ganzheitliche Erwärmung mit/ohne Ball
23. Unfaires Spiel - Schräge Varianten für mehr Spaß beim Erwärmungsspiel
24. Erwärmungsübung mit Wahrnehmung für alle Spielklassen
25. Start mit Fokus

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=01warmup:start

Last update: **2025/07/02 15:05**