

# 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. [Unfares 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**

