Aufwärmen

Mit irgendwas muss es ja anfangen.

1. Warm up mit Ball und Partnerin - kurzweiliges Erwärmungsprogramm mit dem Volleyball
2. Koordinative Sprünge als spezielle Erwärmung - das Sprung-ABC
3. Erwärmungsspiel Hart&Smart - Angriffe und Finten auf Ziele als kurzweiliger Wettkampf
4. Cart Catcher - Erwärmungsspiel für jedes Spielniveau
5. Aufschlag-Heldinnen... eine kurzweilige Aufschlag- und Erwärmungsübung mit Varianten
6. Kick'n Sit - Erwärmungsübung mit Grundtechniken und Koordination
7. BumperVolley - Spaßige Challenge zur Erwärmung
8. Volley-Bumper 2 - Erwärmungsspiel mit Koordination und Spaß
9. Double Trouble - Challenge zur Verbesserung der geistigen Kapazitäten
10. Zielpritschen als kurzweiliger Wettkampf - Erwärmungsspiel mit Pfiff
11. WarmUp - Juggle+Kick- Koordinative Erwärmung mit Kick!
12. WarmUp - Einarmiger Bandit- Sanfte Koordination zum Trainingsstart
13. Doppelangriff - Spaßige Fanga-Variante zur Erwärmung
14. Erwärmungsspiel für eine tollen Trainingsstart (Zonenschaufel)
15. Die Doppelball-Challenge ... Team-Wettkampf mit Suchtpotential
16. Fanga - Spaß und Motivation fürs Training
17. Fanga Teamwork, motivierende Erwärmung in Teams

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=01warmup:start&rev=1605441509

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