

# Aufwärmnen

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

1. [12erlei Jonglieren](#)
2. [Warm up mit Ball und Partnerin - kurzweiliges Erwärmungsprogramm mit dem Volleyball](#)
3. [Koordinative Sprünge als spezielle Erwärmung - das Sprung-ABC](#)
4. [Erwärmungsspiel Hart&Smart - Angriffe und Finten auf Ziele als kurzweiliger Wettkampf](#)
5. [Cart Catcher - Erwärmungsspiel für jedes Spielniveau](#)
6. [Aufschlag-Heldinnen... eine kurzweilige Aufschlag- und Erwärmungsübung mit Varianten](#)
7. [Kick'n Sit - Erwärmungsübung mit Grundtechniken und Koordination](#)
8. [BumperVolley - Spaßige Challenge zur Erwärmung](#)
9. [Volley-Bumper 2 - Erwärmungsspiel mit Koordination und Spaß](#)
10. [Double Trouble - Challenge zur Verbesserung der geistigen Kapazitäten](#)
11. [Zielpritschen als kurzweiliger Wettkampf - Erwärmungsspiel mit Pfiff](#)
12. [WarmUp - Juggle+Kick- Koordinative Erwärmung mit Kick!](#)
13. [WarmUp - Einarmiger Bandit- Sanfte Koordination zum Trainingsstart](#)
14. [Doppelangriff - Spaßige Fanga-Variante zur Erwärmung](#)
15. [Erwärmungsspiel für eine tollen Trainingsstart \(Zonenschaufel\)](#)
16. [Die Doppelball-Challenge ... Team-Wettkampf mit Suchtpotential](#)
17. [Fanga - Spaß und Motivation fürs Training](#)
18. [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=1633242265>

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

