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 Anfänger nichts. Basketball zum Aufwärmen 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**