Einwärmprogramm Vereinigung

(Geeignet vor den Spielen oder bei selbständigem Einlaufen vor dem Training)

Einwärmen ohne Ball

a) 3-4 Platz breiten laufen
b) Laufen von Grundlinie zu 16er mit
   - Anfersen und locker zurücklaufen
   - Knie vorne hoch und locker zurücklaufen
   - Armkreisen links vorwärts und rückwärts
   - Armkreisen rechts vorwärts und rückwärts
   - Seitwärts hin und zurück
   - Rennen u. rückwärts zurück
c) Gymnastik Rumpf, Knie, Sprunggelenke

Einwärmen mit Ball

a) 6 leichte Schüsse aus ca. 8m von seitwärts 1. Pfoste
b) 6 leichte Schüsse aus ca. 8m frontal
c) 6 leichte Schüsse aus ca. 8m von seitwärts 2. Pfoste
d) TS kniend je 3 Bälle links/rechts
e) TS sitzt. Der TR wirft dem sitzenden TS den Ball in die Hände. Der TS rollt mit dem Ball und den Füssen nach hinten. Der TS rollt wieder nach vorne und wirft Ball zurück. Danach berührt er mit den Händen die Füsse und wippt 2x
f) Ein Knie auf Boden. Anderer Fuss aufgestellt. Je 3 flache Bälle links und rechts aus ca. 4m
g) TS im Stand. Je 3 Bälle flach links und rechts
h) Sprung nach vorne (einpacken). Je 3 Bälle flach links und rechts
i) Rückpässe möglichst in Dreieck
   - Links kontrollieren, rechts spielen
   - Rechts kontrollieren, links spielen

j) Je 5 Flanken kurz (ca. 10m aus Händen). Von links und rechts
k) Je 5 flanken aus Händen volley aus ca. 15m
l) Je 5 Flanken normal
m) Je 4 Torschüsse aus ca. 10m von frontal, links und rechts
n) 3x5m – Abschlag
o) Je 2-3 Rückpässe mit Kontrolle links vorlegen, rechts schlagen
p) Je 2-3 Rückpässe mit Kontrolle rechts vorlegen, links schlagen
q) Je 2-3 Rückpässe direkt rechts u. links
r) Volleyabschläge