

Jugendtraining 03.04.2023

Aufwärmen (30 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Warmlaufen und Dehnen (13 Min)• Aufbau und Warmspielen (17 Min)
Trainingsphase (50 Min)	<ul style="list-style-type: none">• (2) Drops aus der Mitte mit Zielen (2x5 Min)<ul style="list-style-type: none">○ Wer schafft am Meisten Treffer? Matte+2x20○ Hütchen zum Antippen• (2) Einzel: Lang, Kurz, Kurz→ dann frei (2x5 Min)• (3) Kurz-Lang abwechselnd Zuspiel, Drop und ablegen mit Matte als Ziel, 2x20 (15 Min)• (2) Einzel: Nur Drop und Clear (15 Min)
Schluss (40 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (35 Min)• Abbau (5 Min)