

Jugendtraining 06.02.2023

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">• Wiederholung langer Aufschlag (10 Min)• „Feld freiräumen (10 Min)• Wiederholung Drop (5 Min)• (2) Langer Aufschlag, Drop, Angriff steigern → Angriff gegen Abwehr (10 Min)• (2) Einzel ganzes Feld; Beginn mit Clear-duell, Drop eröffnet das freie Spiel. Punkt mit dem ersten Drop zählt doppelt (10 Min)• (2) Bälle verteilen und einsammeln (10 Min)
Schluss (40 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (35 Min)• Abbau (5 Min)