

Jugendtraining 08.05.2023

| | |
|--------------------------------|--|
| Aufwärmen (30 Min) | <ul style="list-style-type: none">• Warmlaufen und Dehnen (13 Min)• Aufbau und Warmspielen (17 Min) |
| Trainingsphase (60 Min) | <ul style="list-style-type: none">• Stationentraining (4x15 Min)<ul style="list-style-type: none">○ 1. Langer Vorhand-Aufschlag<ul style="list-style-type: none">▪ Technik▪ Zielübung m. Matte, ggf. kurz. Variante○ 2. Laufwege zur Seite und nach vorne<ul style="list-style-type: none">▪ Lauftechnik▪ Bälle ablegen auf Zuwurf, ggf. Abwehr○ 3. Laufwege nach hinten<ul style="list-style-type: none">▪ Lauftechnik▪ Drop auf Zuspiel, ggf. Smash○ 4. Clear<ul style="list-style-type: none">▪ Schlagtechnik▪ Zielübung m. Matte, ggf. Unterscheidung Clear und Angriffsclear |
| Schluss (30 Min) | <ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (35 Min)• Abbau (5 Min) |