

Jugendtraining 13.02.2023

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">• (2) Langer RH-Aufschlag mit Kiste als Ziel (10 Min)• (2) Kurze Bälle vorne ablegen mit Kontrollschlag Clear in der Mitte, 2x 20 Bälle (10 Min)• (2) Aufschlagannahme: Aufschlag sofort angreifen, mit Ansage, welcher Aufschlag kommt (10 Min)• (4) Doppel: Punkte unmittelbar (max. 3 Schläge inkl. Aufschlag) nach langem Aufschlag geben 2 Punkte (15 Min)• (2) 16 Bälle verteilen und einsammeln, je 2 Runden (5 Min)
Schluss (40 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (35 Min)• Abbau (5 Min)