

Jugendtraining 13.03.2023

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">• (1) Laufwege nach Hinten, ohne Schläger (10 Min)• (1) Umsprung (5 Min)• (1) Kraft- und Koordinationsübungen (10 Min)<ul style="list-style-type: none">○ Tennisball Hand- Auge○ Heiße Kartoffel○ Ball überm Kopf fangen○ Liegestütz-Unterarmstütz• (2) Langer Aufschlag, Ball fangen über dem Kopf (5 Min)• (2) Clear auf Zuwurf, nur Umsprung (5 Min)• (4) Aufräumen, Würfe nur über Kopf bzw. über Leine (3 x 3 Min)• (2) HF-Einzel, Langer Aufschlag + 2 Clear Pflicht, dann frei (6 Min)
Schluss (40 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (35 Min)• Abbau (5 Min)