

Jugendtraining 20.03.2023

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">• (2) Drop-technik nach Zuspiel (10 Min)• (2) Drops aus der Mitte mit Zielen (10 Min)• (2) Wechseldrop K-K-L (5 Min)• (2) Wechselclear L-L-K (5 Min)• (2) Clearduell mit Hütchen (5 Min)• (3) 2vs1: 2 fest voreinander, einzelner spielt beide an und darf erst dann Punkte machen. 2 nicht offensiv (3x5 Min)
Schluss (40 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (35 Min)• Abbau (5 Min)