

## Jugendtraining 20.03.2023

<b>Aufwärmen (30 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warmlaufen und Dehnen (13 Min)</li><li>• Aufbau und Warmspielen (17 Min)</li></ul>
<b>Trainingsphase (50 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• (2) Drop-technik nach Zuspiel (10 Min)</li><li>• (2) Drops aus der Mitte mit Zielen (10 Min)</li><li>• (2) Wechseldrop K-K-L (5 Min)</li><li>• (2) Wechselclear L-L-K (5 Min)</li><li>• (2) Clearduell mit Hütchen (5 Min)</li><li>• (3) 2vs1: 2 fest voreinander, einzelner spielt beide an und darf erst dann Punkte machen. 2 nicht offensiv (3x5 Min)</li></ul>
<b>Schluss (40 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Freies Spiel (35 Min)</li><li>• Abbau (5 Min)</li></ul>