

Jugendtraining 22.05.2023

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 (3x20 Min)<ul style="list-style-type: none">○ 1. Langer Vorhand-Aufschlag<ul style="list-style-type: none">▪ Technik▪ Zielübung m. Matte, ggf. kurz. Variante▪ Aufschlagannahme○ 2. Laufwege zur Seite und nach vorne<ul style="list-style-type: none">▪ Lauftechnik▪ Bälle ablegen auf Zuwurf, ggf. Abwehr▪ Bälle „neutral“ zurückspielen○ 3. Laufwege nach hinten<ul style="list-style-type: none">▪ Lauftechnik (VH+Mitte+RH)▪ Laufweg mit Hütchen zum Antippen▪ Drop / Clear auf Zuspiel, ggf. Smash
Schluss (30 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (35 Min)• Abbau (5 Min)