

Jugendtraining 23.01.2023

Aufwärmen (30 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Warmlaufen und Dehnen (8 Min)• Aufbau und Warmspielen (12 Min)
Trainingsphase (50 Min)	<ul style="list-style-type: none">• (2) Drop als Antwort auf langen Aufschlag, Ziel reifen (3 Durchgänge à 20 Bälle). Erst langsame Drop direkt hinters Netz, dann schnelle Drop weiter hinten und dann Smash (20 Min)• (2) Angriff vermeiden: Freies Spiel mit dem Ziel von A, den B nicht angreifen zu lassen (2x5 Min)• (2) Abwehr Kurz-Kurz-Lang mit 50 % Smash + Steigerung, wenn möglich (10 Min)• (3) Drive-Duell mit Störfaktor (10 Min)
Schluss (40 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (35 Min)• Abbau (5 Min)