

## Jugendtraining 24.04.2023

<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 (60 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stationentraining (4x15 Min)<ul style="list-style-type: none"><li>○ 1. Langer Vorhand-Aufschlag<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Technik</li><li>▪ Zielübung m. Matte, ggf. kurz. Variante</li></ul></li><li>○ 2. Laufwege zur Seite und nach vorne<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Lauftechnik</li><li>▪ Bälle ablegen auf Zuwurf, ggf. Abwehr</li></ul></li><li>○ 3. Laufwege nach hinten<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Lauftechnik</li><li>▪ Drop auf Zuspiel, ggf. Smash</li></ul></li><li>○ 4. Clear<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Schlagtechnik</li><li>▪ Zielübung m. Matte, ggf. Unterscheidung Clear und Angriffsclear</li></ul></li></ul></li></ul>
<b>Schluss (30 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Freies Spiel (35 Min)</li><li>• Abbau (5 Min)</li></ul>