

Jugendtraining 27.02.2023

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">• (1) Koordinationsübungen (10 Min)<ul style="list-style-type: none">○ Abwechselnd VH+RH○ Steigerung 1 VH+2 RH+3 VH usw.○ Balancelauf / Zwischen den Beinen /Tricks○ Hochspielen und Auffangen, aufheben○ Schläger drehen• (1) Cleartechnik erklären + mit Umsprung bzw. Stemmschritt (15 Min)• (1) Ballpendel als Übung für den Treffpunkt (5 Min)• (2) Langer Aufschlag, Clear mit Matte als Ziel , wenn zu einfach, aus dem Lauf nach vorne (10 Min)• (2) Aufgabenspiel (2 x 5 Min):<ul style="list-style-type: none">○ Aufgabe 1: Gegner mit möglichst langen Ballwechseln müde machen○ Aufgabe 2: Möglichst schnell Punkte machen
Schluss (40 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (35 Min)• Abbau (5 Min)