

Jugendtraining 27.03.2023

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">• (2) Drop-technik nach Zuspiel bzw. Zuwurf (10 Min)<ul style="list-style-type: none">○ Hoher Treffpunkt über bzw. vor dem Kopf○ Durchgehen oder Umsprung○ Gewichtsverlagerung○ Unterarmdrehung• (2) Drops aus der Mitte mit Zielen (2x5 Min)<ul style="list-style-type: none">○ Wer schafft am Meisten Treffer? 3 Ziele• (2) Einzel, es ist alles erlaubt, (10 Min)<ul style="list-style-type: none">○ Punkte können aber nur mit Drop gemacht werden und Jeder Ball muss gespielt werden• (2) Drop oder Clear??? (10 Min)<ul style="list-style-type: none">○ Ball wird auf Ansage (am höchsten Punkt) gespielt
Schluss (40 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (35 Min)• Abbau (5 Min)