

## Jugendtraining 27.03.2023

<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 (50 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• (2) Drop-technik nach Zuspiel bzw. Zuwurf (10 Min)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Hoher Treffpunkt über bzw. vor dem Kopf</li><li>○ Durchgehen oder Umsprung</li><li>○ Gewichtsverlagerung</li><li>○ Unterarmdrehung</li></ul></li><li>• (2) Drops aus der Mitte mit Zielen (2x5 Min)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Wer schafft am Meisten Treffer? 3 Ziele</li></ul></li><li>• (2) Einzel, es ist alles erlaubt, (10 Min)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Punkte können aber nur mit Drop gemacht werden und Jeder Ball muss gespielt werden</li></ul></li><li>• (2) Drop oder Clear??? (10 Min)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Ball wird auf Ansage (am höchsten Punkt) gespielt</li></ul></li></ul>
<b>Schluss (40 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Freies Spiel (35 Min)</li><li>• Abbau (5 Min)</li></ul>