

Jugendtraining 30.01.2023

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) HF: Laufwege vorne und hinten mit Ansage; 2 Durchgänge à 15<ul style="list-style-type: none">○ Fußstellung○ Töten vorne, Umsprung hinten (15 Min)• (2) GF: 6 Reifen (3v/3h) als Ziel f. Drop/smash auf Zuspiel (3x12) aus der Mitte mit Ansage (20 Min)<ul style="list-style-type: none">○ 1. Runde nur Drop○ 2. Runde nur Smash○ 3. Runde frei• (2) Halbfeld Drive auf Zuwurf (10 Min)<ul style="list-style-type: none">○ Treffpunkt vorne○ Griffwechsel• (2) Einzel ganzes Feld; Beginn mit Clear-duell, Drop eröffnet das freie Spiel. Punkt mit dem ersten Drop zählt doppelt (10 Min)
Schluss (40 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (35 Min)• Abbau (5 Min)