

# Jugendtraining 12.06.2023

<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>• (3) Zuwurf am Netz für Schnellen Griffwechsel, 1 Schritt zum Ball (10 Min)</li><li>• (2) RH-Drop aus dem Stand auf Zuwurf (15 Min)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Ergänzung: Drop und Stop</li></ul></li><li>• (3) Abwechseln VH- und RH-Drop auf Zuwurf (10 Min)</li><li>• (3) 5-Bälle-Spiel: 20 Bälle werden an 4 Positionen zugespielt (VL, VM, VR, ML, MR) → grade kurz zurückspielen (15 Min)</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>