

Jugendtraining 17.04.2023

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) Polizistenspiel Mitte und Hinterfeld 3x15 Ecken (10 Min)• (2) Drops aus der Mitte mit Zielen (10 Min)<ul style="list-style-type: none">○ Wer schafft am Meisten Treffer? Pulli+2x20○ Hütchen zum Antippen• (3) Speed-Töten auf Zuwurf 2x20 (10 Min)• (2) Drop-töten, ggf. mit halblangem Kontrollball (10 Min)<ul style="list-style-type: none">○ Alternativ mit Zuspiel und Zuwurf• (2) Schachminton -à 2,5 Min (10 Min)
Schluss (40 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (35 Min)• Abbau (5 Min)