

Jugendtraining 24.04.2023

Aufwärmen (30 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Warmlaufen und Dehnen (13 Min)• Aufbau und Warmspielen (17 Min)
Trainingsphase (60 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Stationentraining (4x15 Min)<ul style="list-style-type: none">○ 1. Langer Vorhand-Aufschlag<ul style="list-style-type: none">■ Technik■ Zielübung m. Matte, ggf. kurz. Variante○ 2. Laufwege zur Seite und nach vorne<ul style="list-style-type: none">■ Lauftechnik■ Bälle ablegen auf Zuwurf, ggf. Abwehr○ 3. Laufwege nach hinten<ul style="list-style-type: none">■ Lauftechnik■ Drop auf Zuspiel, ggf. Smash○ 4. Clear<ul style="list-style-type: none">■ Schlagtechnik■ Zielübung m. Matte, ggf. Unterscheidung Clear und Angriffsclear
Schluss (30 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (35 Min)• Abbau (5 Min)