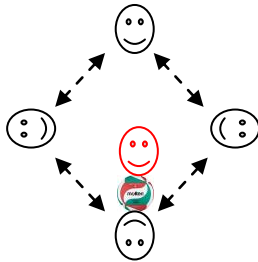
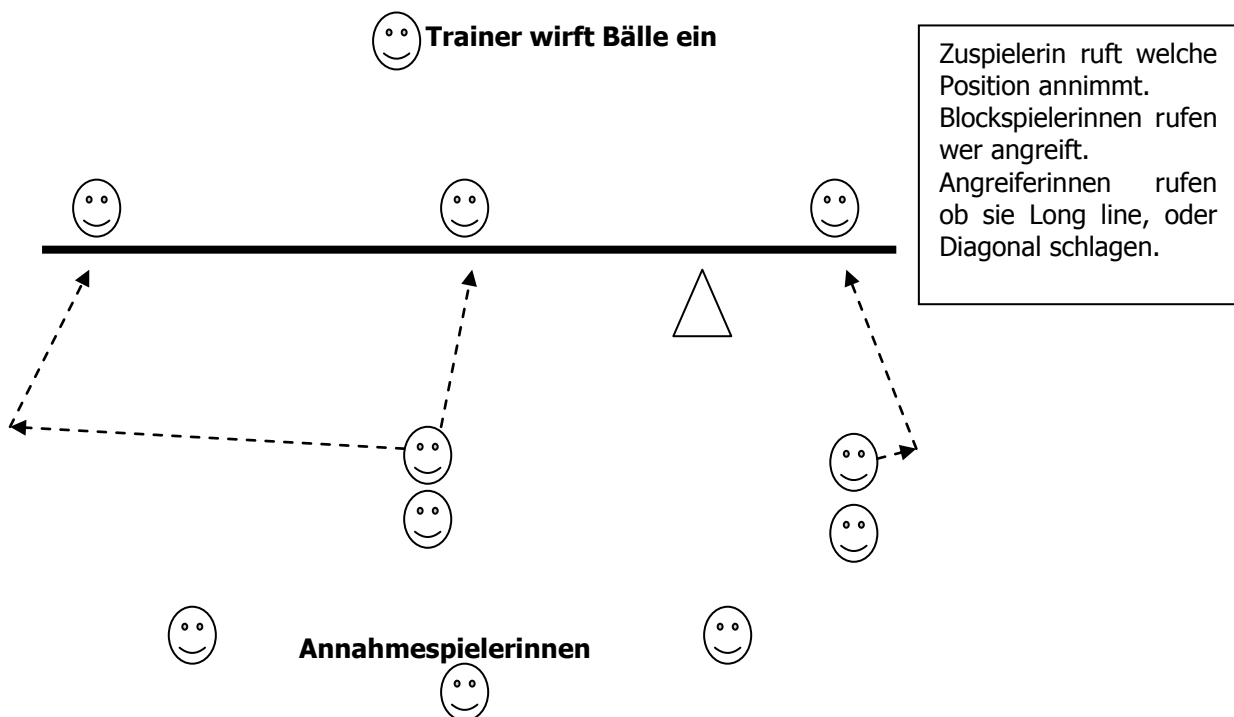


Trainingseinheit 01

- jeweils 5 Runden rechts und links laufen
- Laufübungen senkrecht zum Netz – 16 verschiedene
- Stabilisierungseinheiten mit Ball
- Ball von Spielerin 1 fangen und zur nächsten Spielerin 2 werfen. Durcheinander laufen.
- Richtig zum Ball stehen und Ball in aufsteigender Phase, mit einem Stemmschritt, abfangen, wenn eine Spielerin „jetzt“ ruft.



- Richtig zum Ball laufen und beim Aufprall den Ball nicht hochprellen lassen
- vorhergehende Übung mit setzten auf den Ball und nicht mehr hochprellen lassen
- vorhergehende Übung im Zwei gegen Zweiwettkampf mit überspringen und zweite baggert Ball über Netz
- Einschlagen am Netz über Position IV mit gegnerischen Doppelblock und Feldabwehr Pos.I
- Blockübung mit Beobachten des Balles und der Angreiferinnen - 10-12 Spielerinnen



- Spiel Sechs gegen Rest
- Cool-down mit Barfuß auslaufen