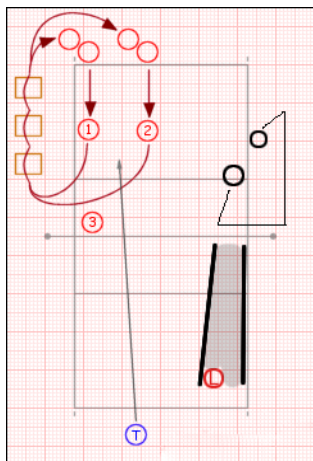
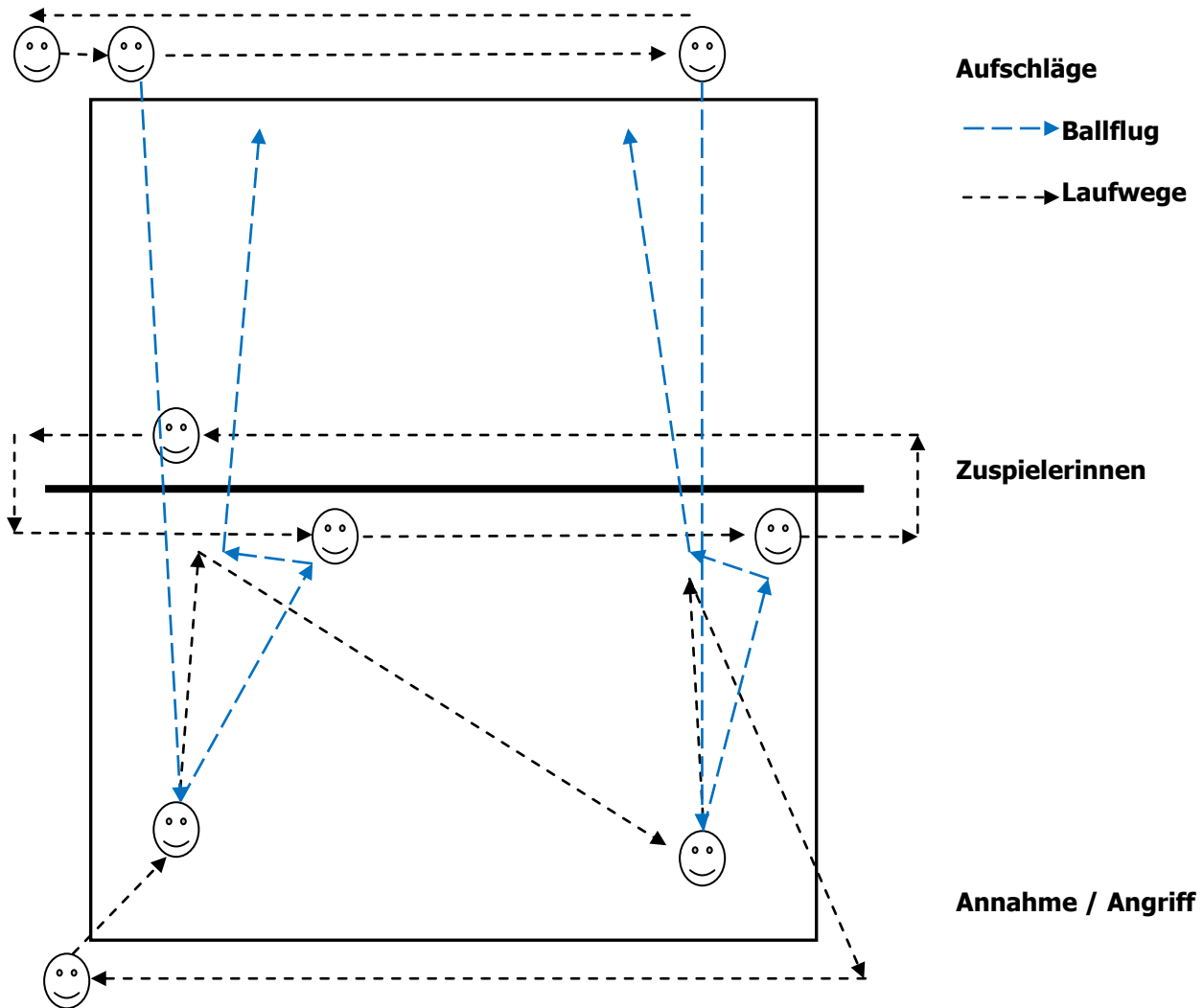


Trainingseinheit 02

- jeweils 5 Runden rechts und links laufen mit jeweils einer anderen Laufstil
- Laufübungen senkrecht zum Netz – 16 verschiedene
- Stabilisierungseinheiten mit Ball
- Einspielen
- 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
- Aufschlag von Position 1 auf Gegenseite Position 5.
Position 5 spielt vorne zur Position 4 und greift den zugespielten Ball an.
Danach Annahme auf Position 1 derselben Seite.



**Annahmetraining unter Belastung
mittels Sprungkraftaufbau**

Gleichzeitiges Liberatraining

8-14 Spielerinnen