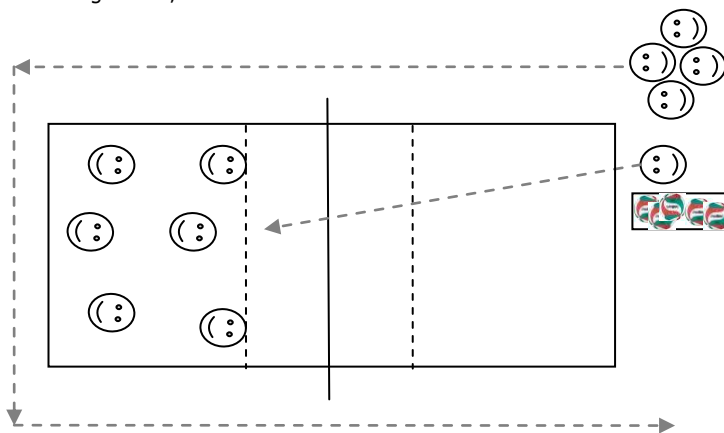


# Trainingseinheit 12

- Einlaufen 2-3 Runden dann Laufübungen – 16 Bahnen in verschiedenen Arten
- Stabilisierung (mit Ball-Gummiseil-Partnerin) je nach Spielerinnen ein oder zwei Runden
- Großer Kasten Partnerin Rumpfbeugen und kleiner Kasten Bauchbeugen im Wechsel
- Einspielen zu Zweit/Dritt

## Volleykickball:

Eine Feld- (A) und eine Laufpartei (B) stehen sich gegenüber. B1 schlägt auf. Gleichzeitig läuft die ganze Gruppe eine bestimmte Strecke (ums Volleyballfeld oder um einen Kasten versucht zurück zu sein, bevor A1-A6 jeder den Ball einmal gespielt hat. Nach der 6. Ballberührung wird der Ball übers Netz gespielt. **PIFF**. Jeder Läufer, welcher vor dem Pfiff die Laufstrecke beendet hat, erhält einen Punkt. Jetzt schlägt B2 an, usw.



- Einschlagen am Netz über die einzelnen Position IV - III -II mit zwei Zuspielerinnen
- Spiel zu Dritt - Zielaufschlag mit gegnerischer Annahme und Zuspiel der Zweitspielerin Annahmespielerin greift an
- Sprintläufe aus Bauch-, Rücken-, sitzenden Position aus
- 50 Bälle pritschen dann 50 Bälle baggern