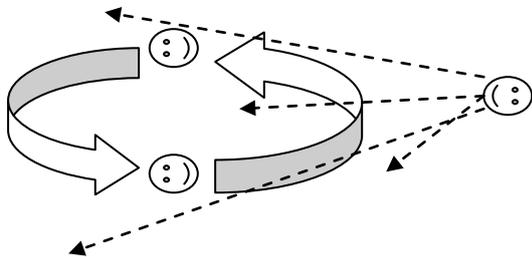
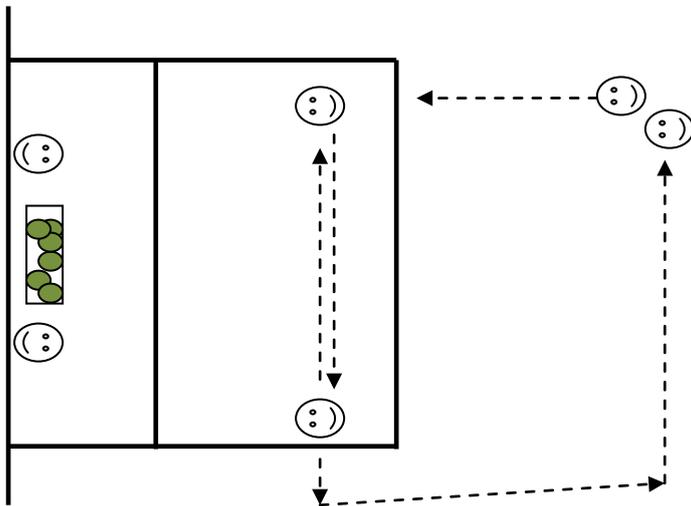


Trainingseinheit 03

- **Laufübungen**
- **Stabilisierungseinheiten**
- **von Bank runter dann über Kasten springen**
- **Am Netz Blocksprung Mitte dann nach rechts oder links Doppelblock**
- **2er-Teams 180° Weglaufen und Fangen R.-Arm rechts herum L.-Arm links herum
Beide Arme nach vorn zum Netz laufen**
- **Einspielen mit Nachlaufen des eigenen Balles**
- **Richtig zum Ball stehen und Ball erlaufen 3er-Teams**



- **2er-Teams Ball aufprellen und Mitspielerin muss diesen erlaufen und baggern**
- **Abwehrrübung nacheinander Pos. 1 und 5 viermal dann wechsel**



- **Zuspielerin zum Einzeltraining an Korb in der Übung-Abwehrzeit**
- **Einschlagen am Netz über die Position IV mit gegnerischen Doppelblock**
- **Annahmespielerinnen machen während des Aufschlags drei Hocksprünge bevor sie annehmen**
- **Spiel „King of the Court“**
- **Cool-down mit auslaufen**