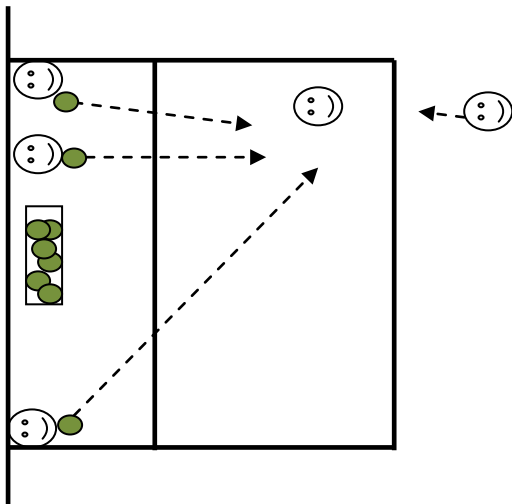


Trainingseinheit 04

- Lauf - 16 Bahnen mit immer anderer Laufart
- Zweimal eckige Achten laufen
- Stabilisierungseinheiten
- Am Netz Blocksprung Mitte dann nach rechts oder links Doppelblock
- Einspielen mit Nachlaufen des eigenen Balles
- Ball wird kniend gebaggert - frühzeitiges Erlaufen der richtigen Position wichtig
- Abwehrrübung Pos. 1 und dann Pos. 5 zur Zuspielerin - zwei Minuten dann wechseln



- Zuspielerin zum Einzeltraining an Korb in der Übung-Abwehrzeit
- Einschlagen am Netz über die Position A + M + D mit gegnerischen Doppelblock
- Annahmespielerinnen machen während des Aufschlags drei Hocksprünge bevor sie annehmen
- Spiel „King of the Court“
- Cool-down mit Laufspiel weiß-schwarz