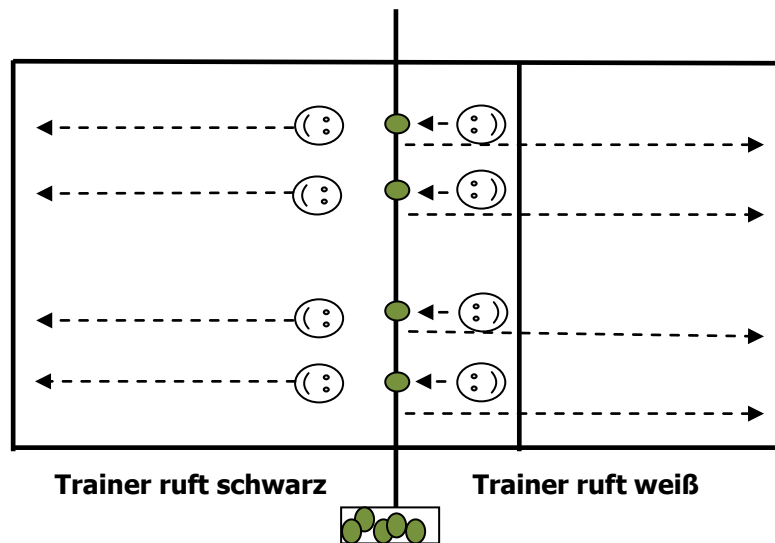


# Trainingseinheit 05 verkürztes Balltraining für Sprungkraftbooster in Saisonvorbereitung

- Lauf - 16 Bahnen mit immer anderer Laufart
- Zweimal eckige Achten laufen
- Stabilisierungseinheiten mit Ball
- Am Netz Blocksprung Mitte dann nach rechts oder links Doppelblock
- Einspielen mit Nachlaufen des eigenen Balles
- Ball wird nach Zuruf der Partnerin gebaggert - frühzeitiges erlaufen der Position wichtig
- Reaktionsübung - zwei Minuten dann wechseln weiß oder schwarz muss Ball mitnehmen



- Zuspielerin zum Einzeltraining an Korb
- 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“
- Sprungkraftbooster 15 Minuten vor Trainingsschluss