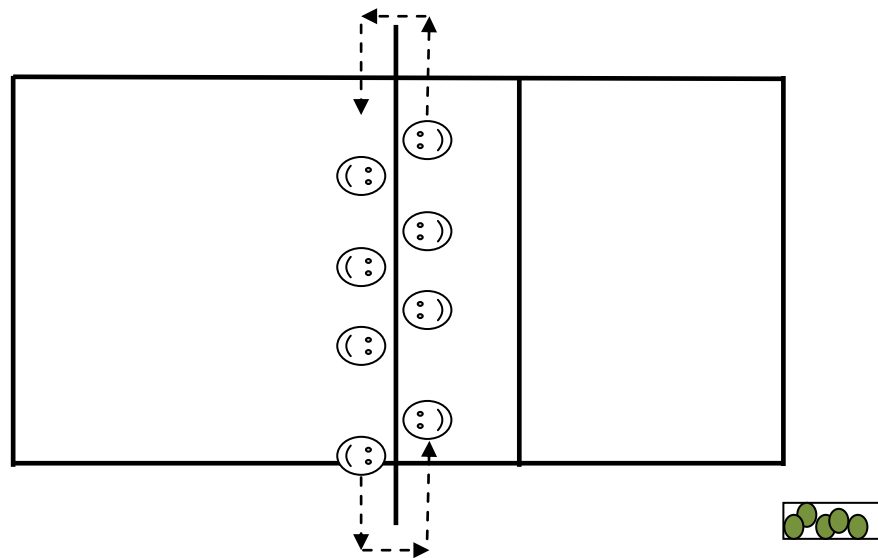
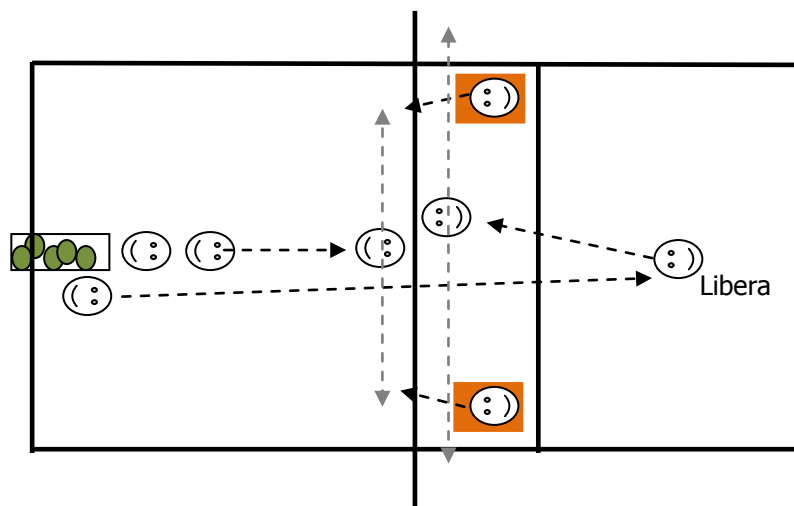


# Trainingseinheit 06

- Lauf - 16 Bahnen mit immer anderer Laufart
- Zweimal eckige Achten laufen
- Stabilisierungseinheiten mit Ball
- Einspielen
- Ball wird auf Zuruf der Partnerin gebaggert - frühzeitiges Erlaufen der Position I-VI-V wichtig
- Blockübung - mit gegenüberliegender Spielerin blocken dann wieder bei nächster usw.



- Blockübung (einer bis drei) auf Hocker geschlagen mit Libera-Aufnahme und Zuspielerin



- Einschlagen am Netz über die Position A + M + D mit gegnerischen Doppelblock
- Annahmespielerinnen liegen auf Bauch während des Aufschlags bevor sie annehmen
- Spiel „ 6 gegen 3 “