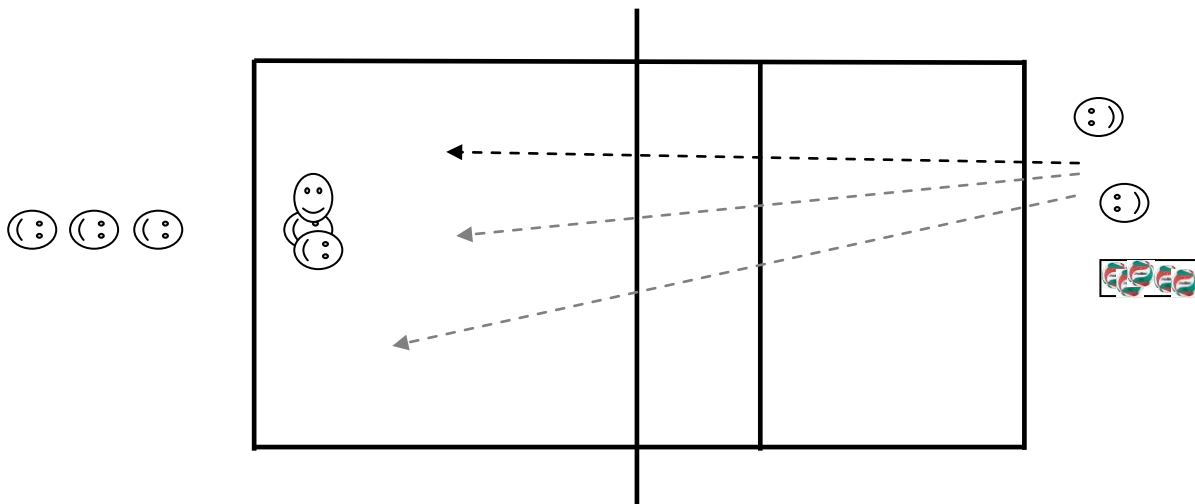


Trainingseinheit 07

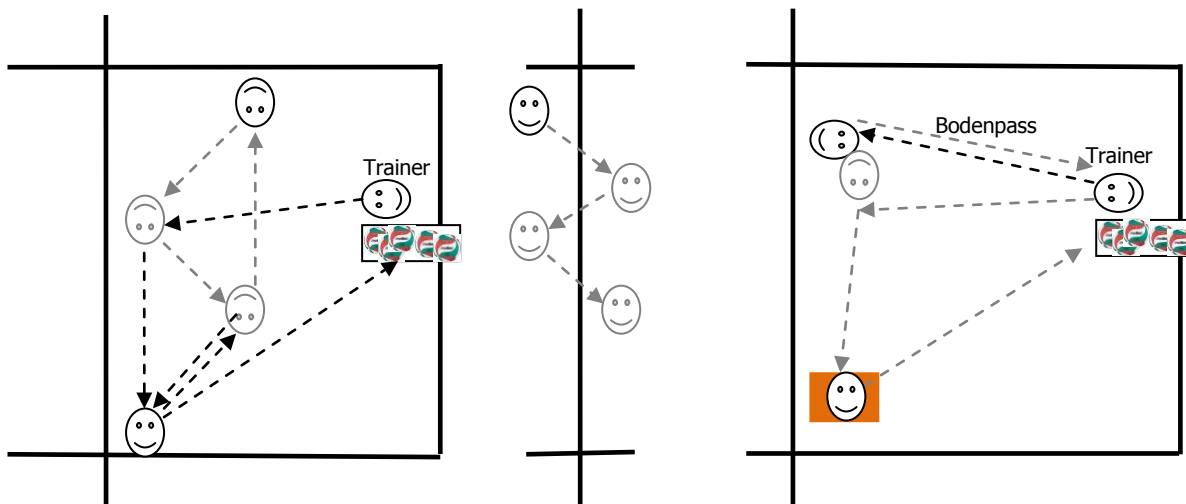
- Lauf - 16 Bahnen mit immer anderer Bewegungsart
- Zweimal eckige Achten laufen
- Stabilisierungseinheiten mit Ball und Gymnastikstretchseil
- Einspielen senkrecht zum Netz (M+Z am Netz stehend A+L+D an Grundlinie stehend)
- 3er Teams - Drei Spielerin legen sich über Kreuz auf den Bauch und auf der anderen Seite kommt ein Aufschlag. „Aufstehen“ und den Ball annehmen und ausspielen.



- **Zuspielerübung** Zuspielerin erläuft Ball auf Pos. 2 und spielt auf Pos. 4 bekommt diesen kurz zurückgespielt. Dann wieder auf Ausgangsposition.

Zuspielerin prickt 2 mal den Ball bei sich hoch und dann auf andere Netzseite und wiederholt die Übung 20 mal

2. auf kleinen Kasten Position 4 1. spielt Bodenpass zu Trainer zurück und danach direkt einen hohen Pass auf die Position 4



- Einschlagen am Netz über die Position A + M + D mit gegnerischen Doppel- bzw. Dreierblock