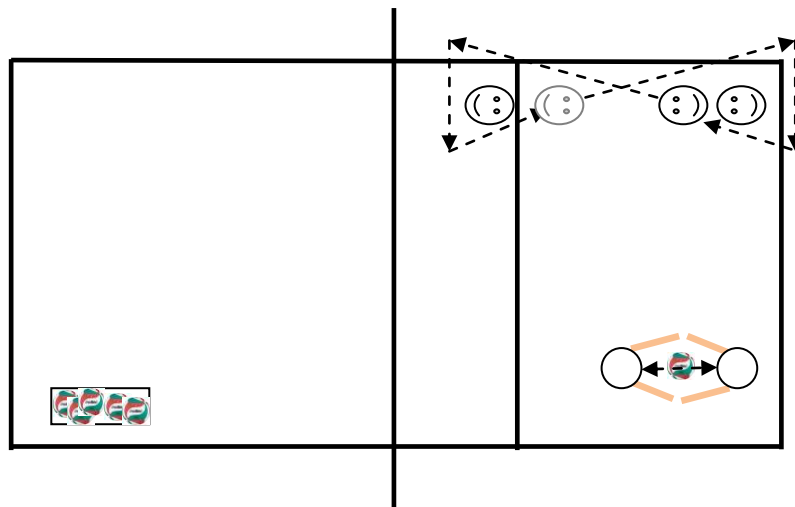
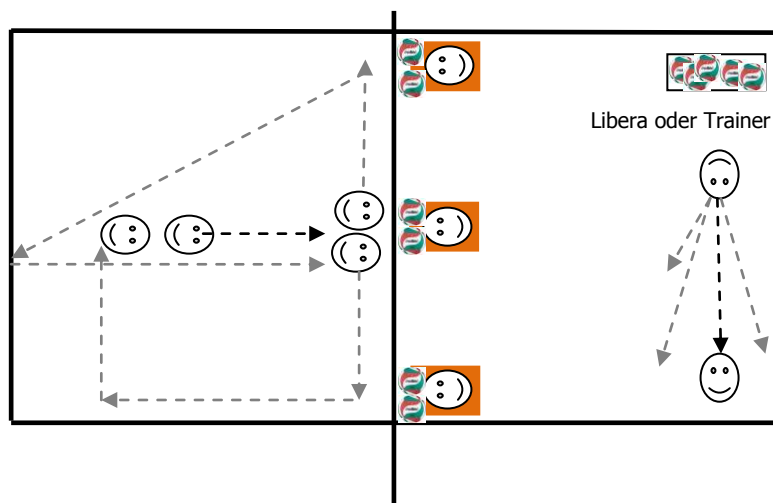


Trainingseinheit 08

- 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)
- Gegenübersitzend den ersten Ball am Boden hin und her rollen und den zweiten Ball pritschen
- 3 Teams - 1 Spielerin läuft zwischen, aber außenherum, den zwei pritschenden Spielerinnen hin und her. Die zwei äußern spielen einmal kurz dann lang.



- Blockübung (Pos. 2-3-4) auf kleine Kästen mit zwei Bällen oberhalb der Netzkante, aber auf ihrer Seite haltend. Spielerinnen müssen blocken (doppel) und dabei jeweils den ihnen zugeordneten Ball berühren.



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