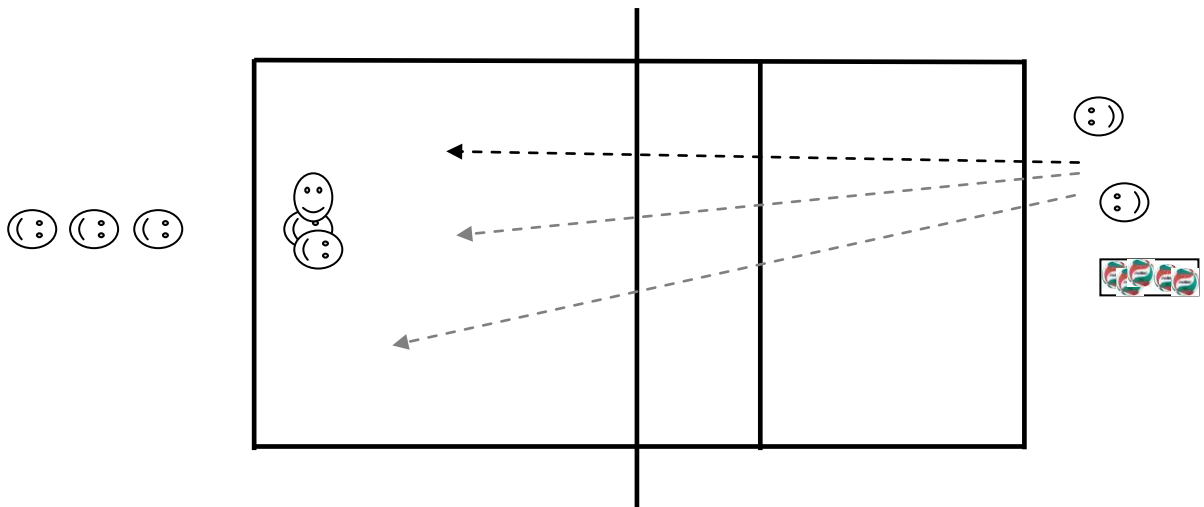
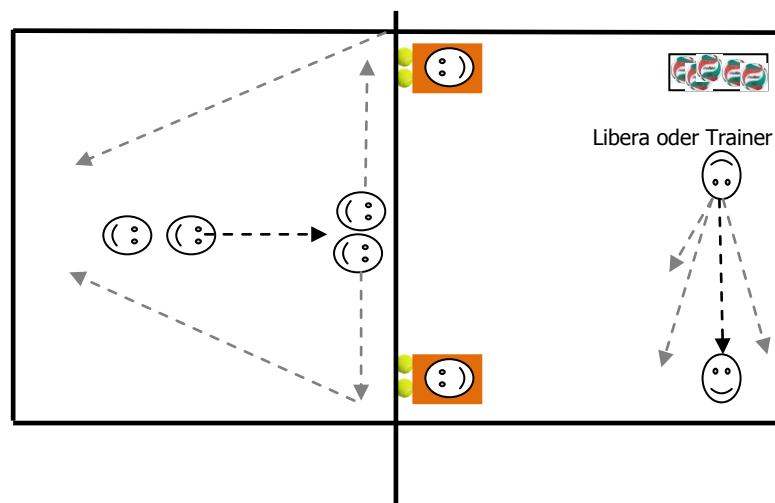


Trainingseinheit 09

- 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
- 3er Teams - Drei Spielerinnen legen sich über Kreuz auf den Bauch und auf der anderen Seite kommt ein Aufschlag. „Aufstehen“ und den Ball annehmen und ausspielen.



- Blockübung (Pos. 2 und 4) auf kleine Kästen mit zwei Tennisbällen oberhalb der Netzkante, aber auf ihrer Seite haltend. Spielerinnen müssen beim blocken (doppel) die Tennisbälle greifen und der Spielerin auf dem Kasten unterhalb des Netzes wiedergeben.



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