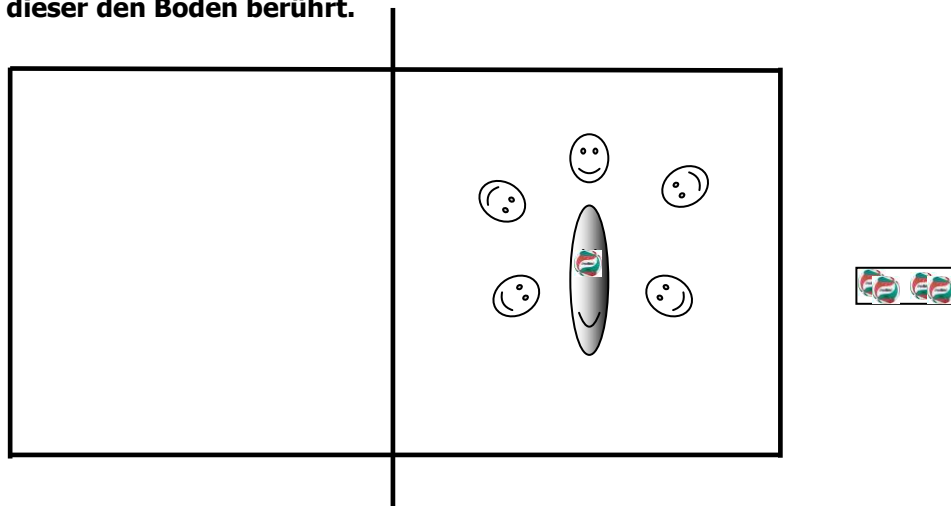
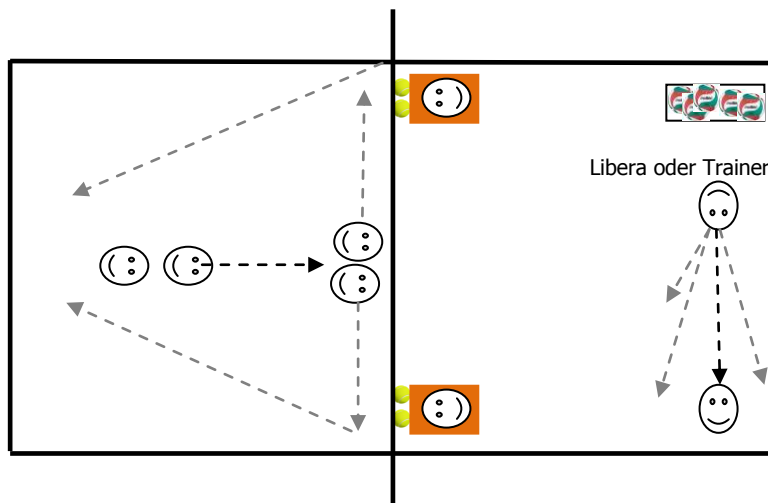


Trainingseinheit 10

- Lauf - 16 Bahnen mit immer anderer Bewegungsart plus zweimal eckige Achten laufen
- Stabilisierungseinheiten mit Ball und Gymnastikstretchseil
- Einspielen senkrecht zum Netz (M+Z am Netz stehend A+L+D an Grundlinie stehend)
- 4er bis 6er Teams - Eine der Gruppe wirft den Ball in die Mitte hoch (Alle stehen im Kreis Drumherum) und die Spielerin legt sich schnell auf den Boden, um den Ball auf ihrem Rücken abprallen zu lassen. Die anderen Spielerinnen versuchen nun diesen abgeprallten Ball dreimal zu spielen, ohne dass dieser den Boden berührt.



- 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