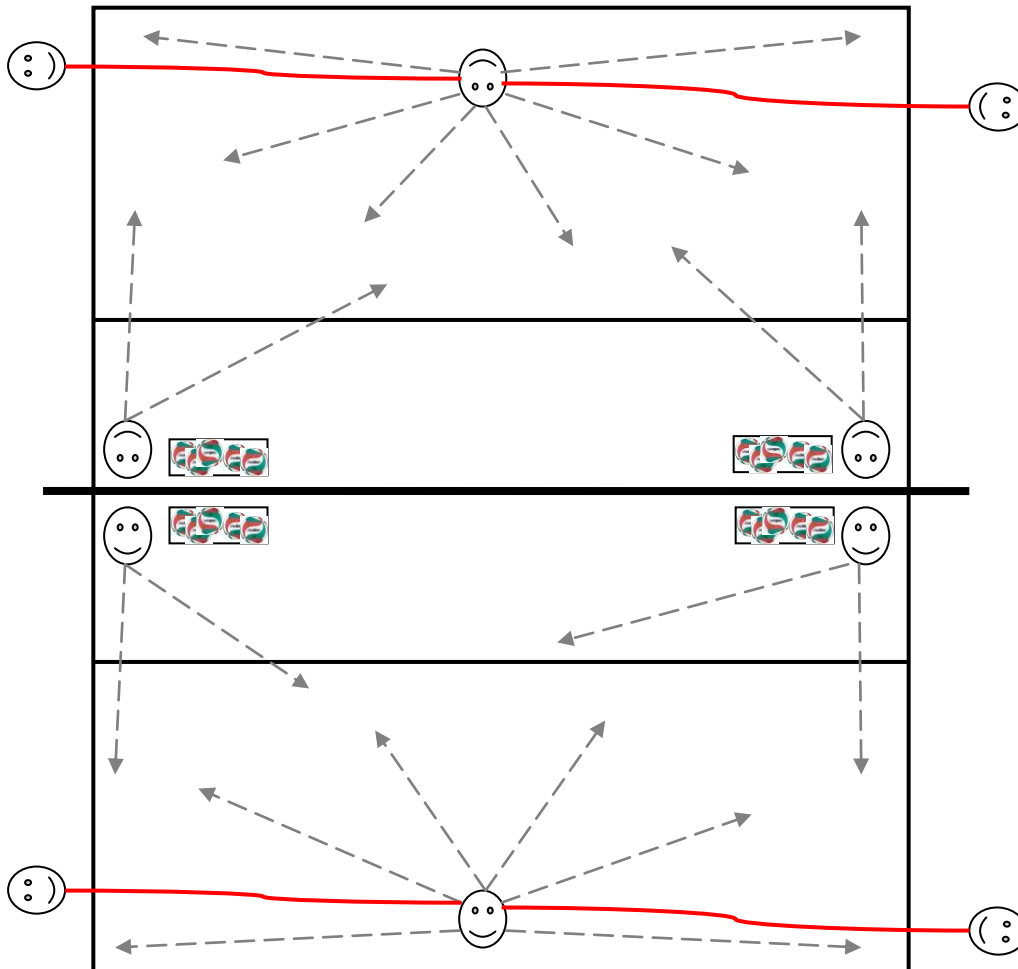


Trainingseinheit 11

- Einlaufen 2-3 Runden dann Laufübungen – 16 Bahnen in verschiedenen Arten
- Stabilisierung (mit Ball-Gummiseil-Partnerin) je nach Spielerinnen ein oder zwei Runden
- Großer Kasten Partnerin Rumpfbeugen und kleiner Kasten Bauchbeugen im Wechsel
- Einspielen zu Zweit/Dritt
- Baggerübung mit Gummiseilen (um Rumpf) auf beiden Spielfeldseiten



- Einschlagen am Netz über die einzelnen Position IV - III -II mit zwei Zuspielerinnen
- Spiel Sechs gegen Rest
- Große Zonenläufe mit Händen-, Po-, Bauchberührungen der Linien
- 100 Bälle pritschen