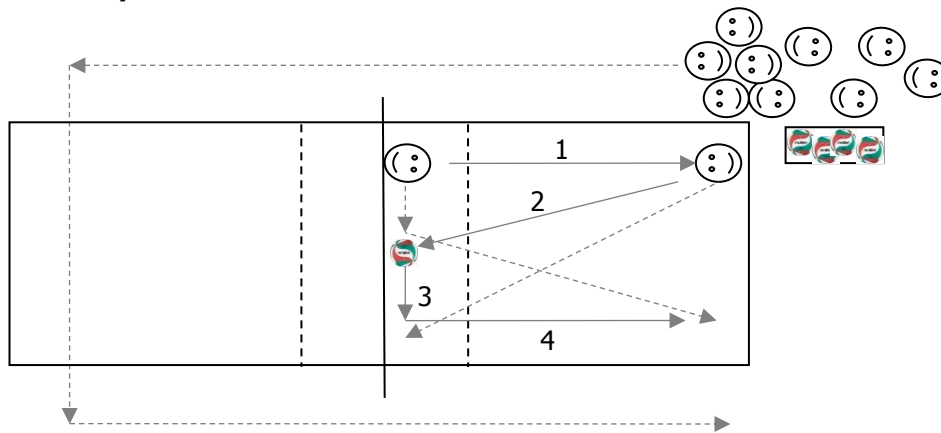


Trainingseinheit 13

- Einlaufen – 16 Bahnen in verschiedenen Arten
- Stabilisierung (mit Ball-Gummiseil-Partnerin) je nach Spielerinnen ein oder zwei Runden
- Einspielen zu Zweit/Dritt
- Feldabwehr - Zuspielball:



1. Schlagen von Pos. 2 auf Pos. 1
2. Baggerabwehr zur Pos. 3 - Spielerin von Pos. 2 erläuft diesen und spielt auf Pos. 4
3. Spielerin von Pos. 1 erläuft den Ball zur Pos. 4 und nun andersrum weiter
Gestrichelte Linien Laufwege Spielerin - gezogene Linie Ballflugkurve

- Einschlagen am Netz über die einzelnen Position IV - III -II mit zwei Zuspielerinnen
- Spiel zu Dritt - Zielaufschlag mit gegnerischer Annahme und Zuspiel der Zweitspielerin Annahmespielerin greift an.
- Spiel Sechs gegen Sechs