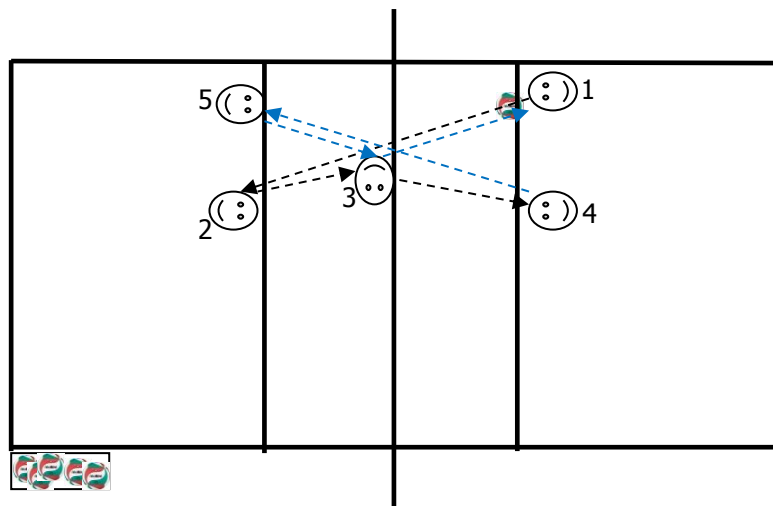


Trainingseinheit 14

- 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)
- Übung: werfen von 1 nach 2 - dann baggern nach 3 - unter Netz werfen nach 4 – werfen von 4 nach 5 – dann baggern nach 3 – unter Netz werfen nach 1



- Schlagübung: Zwei Mannschaften stehen sich gegenüber, wobei normal gespielt wird, aber der Angriffsschlag unterhalb des Netzes auf den Boden geschlagen wird. Mit der Körperrückseite wehren die Spielerinnen den Angriffsball ab.
- Einschlagen am Netz über die Position A + M + D mit gegnerischen Doppel- bzw. Dreierblock. Libero auf Position 5.
- Spiel 6 gegen 6
- Cooldown Ausfallschritte