

教练

Stützpunkt 22 ☒ 25.03.2009 ☒

Aufwärmen

- Einlaufen
- Fußball
- Einspielen

Aufschlagtraining

- kurze Aufschläge (re/li/mi, mit Schnitt und leer)
- lange, schnelle Aufschläge

Balleimer-Übungen

- Returns auf kurze Bälle
- Reaktion auf Returns
- Direktes Rückspiel in Variationen (mit Kombination Vh/Rh)

Spieltaktische Übungen

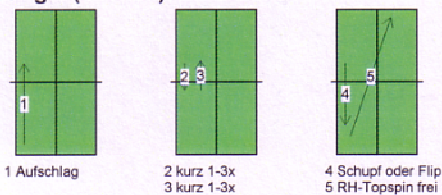
AS-/RS-/Eröffnungsszenarien

Übungen 1 (Auswahl)

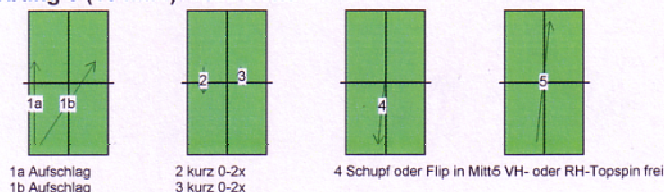
<ul style="list-style-type: none"> → Bei AS in Rh A: A lang in Rh, Block in Vh, frei B: RhT in Rh, VhT in Vh, frei	<ul style="list-style-type: none"> → Bei AS in Rh oder Mi A: A lang in Rh oder Mi, TS oder Block in Mitte, frei B: RhT/VhT in Vh, VhT, frei
<ul style="list-style-type: none"> → Bei AS in Mi A: KA in Mi, VhT pa, frei B: SSch in Vh, Block dg, frei	<ul style="list-style-type: none"> → Bei kurzem AS A: KA in Rh, VhT in Wechselzone, frei B: SSch in Vh oder Wechselzone, frei

Technik-Übergänge

Übung 2 (15 min.): kurz-Ecke



Übung 3 (15 min.): kurz-Mitte



Wettkampf

Kraft/Dehnungen

- Liegestütz-Übungen
- cool down