

Trainingsprogramm

Das Training wird dem Spielniveau der Teilnehmer entsprechend angepasst. Wir möchten in den 6 Wochen eine Basis in technischen und spielerischen Bereichen erlernen.

Auf folgende Trainingsinhalte werden wir in diesem Kurs achten:

1. und 2. Woche:

- Grundlagen Technik 1 (Annahme, Zuspiel, Lauftechnik, Sprungtechnik)

3. und 4. Woche:

- Grundlagen Technik 2 (Service, Smash, Block-Verteidigung)

5. und 6. Woche:

- Grundlagen Spielformen und Spiele (verschiedene Spielsituationen erlernen, taktische Spielkenntnisse, Abschlussturnier)

Jedes Training fängt mit einem Aufwärmprogramm an und endet mit einem kurzen Stretching.

