



TRAININGS-STANDARD

(Erwachsene 60 Minuten)

- Aufwärmprogramm ca. 2-3 Minuten (laufen, Seilchen springen)
- grundsätzlich Beginn mit Volley`s
- Methode: „ Einschlagen mit einem Ball „ (nach Möglichkeit mit Trainer)

- Training je nach Spielstärke / TN-Zahl
 - Grundschläge Vorhand/ Rückhand , cross , long-line, inside-out
 - Netzspiel mit Volley / Smash
 - Aufschlag (ca. 50- 70 Bälle)
 - Returnspiel
 - Taktik -/ Strategieübungen

- Methode: „ Ausschlagen mit einem Ball“ (nach Möglichkeit mit Trainer)

Ziel ist die konstante, AKTIVE Teilnahme des Trainers am Training, um eine maximale Verbesserung des Schülers zu erreichen.
Dieses kann je nach Teilnehmerzahl oder durch den Wunsch des Schülers variieren.