

Aktivierung

Laufen

Hopserlauf

Sidesteps

Überkreuzen

Schnelle Starts

Hüftsteiger

Knieheber

Anfersen

Skater

Mobilisierung

Spiderman

Sumosquad

Armkreisen

Skorpion

Windmühle

Split-Mobi

Beinpendel

Einbein-Balance

Schulter-Mobi

Kräftigung

Wechselsprung

Hüftheber

Handwalk

Kobra-Stütz

Bergsteiger

Rudern

Wadenlifts

Ninja-Jumps

Jackknives

Schnelligkeit

Schnelle Füße

1-Step Footwork

Steigerungslauf

Einspielen

Netzdrop

Drive

Clear

Drop / Lift

Smash / Abwehr

Netz / Abwehr

Wechsel-D/S/C

Box gegen Box

Frei Halbfeld