

Mannschaftstraining 04.07.2022
Mission Wiederaufstieg: T-97 Tage

Aufwärmen (15 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Warmlaufen und Dehnen (7 Min)• Aufbau und Warmspielen (8 Min)
Trainingsphase (55 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Footwork und Armwork je 3 Karten (10 Min)• WDH: Schlagtechnik kurzer RH-Aufschlag (15 Min)<ul style="list-style-type: none">○ Matte oder Kiste+ Flatterband• Kurz ablegen nach Aufschlag 3x10 (15 Min)<ul style="list-style-type: none">○ 1 x zur Mitte, 1 x außen, 1 x flexibel• Tischtennisdoppel (2x5 Min)<ul style="list-style-type: none">○ Aufschlagfehler u. Netzroller 2 Punkte• Linienlaufen (5 Min)
Schluss (50 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (45 Min)• Abbau (5 Min)