

Mannschaftstraining 05.12.2022
Mission Wiederaufstieg: 4 of 14 wins

Aufwärmen (15 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Warmlaufen und Dehnen (7 Min)• Aufbau und Warmspielen (8 Min)
Trainingsphase (50 Min)	<ul style="list-style-type: none">• (2) 6 Laufwege-Polizistenspiel 3x12 Ecken (10 Min)• (2) Laufwege Hinterfeld mit Zuwurf → Drop/Clear Longline oder Cross (15 Min)• (2) Einzel mit Wechsel-Drop/Smash-Auftakt, dann frei ausspielen (2x5 Min)• (4) „Langsames Doppel“ mit Augenmerk auf Feldposition (15 Min)<ul style="list-style-type: none">○ Vordermann im Angriff mitrutschen○ Hintermann spielt über den Partner○ Verteidiger rutschen zusammen
Schluss (55 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (50 Min)• Abbau (5 Min)