

**Mannschaftstraining 06.02.2023**  
**Mission Wiederaufstieg: 5 of 14 wins**

<b>Aufwärmen (20 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warmlaufen und Dehnen (8 Min)</li><li>• Aufbau und Warmspielen (12 Min)</li></ul>
<b>Trainingsphase (50 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• (2) Stechen auf Zuwurf am Netz 3x15 Bälle, HF, ein Durchgang VH+RH+GEM (10 Min)</li><li>• (3) Langer (1) Aufschlag, Drop, ablegen, UH-Clear → 1 Angreifer vs. 2 Verteidiger (3 x 5 Min)</li><li>• (2) Rollen auf Zuwurf 3x15 Bälle, GF, ein Durchgang VH+RH+GEM (10 Min)</li><li>• (2) Einzel: Ganzes Feld, keine Vorgaben, Punkte im Vorderfeld zählen doppelt (2 x 5 Min)</li><li>• (4) Doppel: Ganzes Feld, keine Vorgaben, Punkte im Vorderfeld zählen doppelt (5 Min)</li></ul>
<b>Schluss (50 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Freies Spiel (45 Min)</li><li>• Abbau (5 Min)</li></ul>