

**Mannschaftstraining 08.05.2023**  
**Mission Wiederaufstieg 2023/2024 – T-152 Tage**

<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) Kurze Smash-Abwehr auf Zuwurf vom Netz 3x20 (10 Min)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Wahlweise auf den Körper od. zur Seite</li></ul></li><li>• (3) 2 vs. 1: 1 Angreifer, 2 Verteidiger (l-s-k-k-l), (15 Min)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Doppelseite rutscht mit</li></ul></li><li>• (2) GF: Chinesischer Rundlauf, Zuspiel aus den beiden vorderen Ecken, 3 x 2 Min (10 Min)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Entweder im Kreis oder frei</li></ul></li><li>• (4) Doppel mit Cross-Angriffsverbot (15 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>