

**Mannschaftstraining 05.12.2022**  
**Mission Wiederaufstieg: 4 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 (45 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• (2) 6 Laufwege-Polizistenspiel 3x12 Ecken (10 Min)</li><li>• (2) Wer schafft am meisten Drive 3 Runden (5 Min)</li><li>• (2) Kurzer Zuwurf, Ablegen/Töten, halblanges Zuspiel, Smash (10 Min)</li><li>• (3) Langer Aufschlag, Clear, Drop, Smash... (15 Min)</li><li>• (2) Clear-Zirkus (5 Min)</li></ul>
<b>Schluss (55 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Freies Spiel (50 Min)</li><li>• Abbau (5 Min)</li></ul>