

# Mannschaftstraining 10.10.2022

## Mission Wiederaufstieg

<b>Aufwärmen (15 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warmlaufen und Dehnen (7 Min)</li><li>• Aufbau und Warmspielen (8 Min)</li></ul>
<b>Trainingsphase (50 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Langer Aufschlag → Drop mit Laufweg nach vorn als Kontrollschlag ablegen 2x20 (15 Min); ww. Spezialdrops mit Schnitt</li><li>• Einzel, bei dem nur mit Clear und Drop/Stop gepunktet werden kann (1 Satz bis 11)</li><li>• Driveduell zur Entspannung, kurzer Rückhandaufschlag (5 Min)</li><li>• Zuwurf Smash-Abwehr mit Kasten 20 Bälle (1x lang, 1x kurz, 1x mit Ansage) (20 Min)</li><li>• Aufschlag, Aufschlagannahme (lang), Drop, halber UH-Clear, Smash ggf. töten bis zum Punkt (10 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>