

**Mannschaftstraining 12.06.2023**  
**Mission Wiederaufstieg 2023/2024 – T-117 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) Schnelle Beine am Netz: (2x5 Min) Tippel-Schritte in zP, auf Kommando und Zuwurf Ball ablegen oder töten</li><li>• (3) Aufschlagannahme – Ablegen, wegwischen und töten (15 Min): 2 Aufschläger, 1 Rückschläger (Doppelaufstellung) 2x20 Bälle für jeden</li><li>• (2) Langer Aufschlag → Drop → Stop (2x5 Min)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Alternative: Smash statt Drop</li></ul></li><li>• (4) Doppel mit doppelten Punkten: Punkte innerhalb der ersten 5 Schläge zählen doppelt</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>