

Mannschaftstraining 13.03.2023
Mission Wiederaufstieg: 9 of 14 wins

Aufwärmen (20 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Warmlaufen und Dehnen (8 Min)• Aufbau und Warmspielen (12 Min)
Trainingsphase (50 Min)	<ul style="list-style-type: none">• (2) Drive-Zuwurf, auf Angriff gehen, 2x20 (10 Min)• (2) Drive, wer kann am Meisten (5 (3x1) Min)• (3) Langsamer Smash-Zuwurf nach außen, kurze Abwehr unter der Leine durch / in den Reifen, 2x20 (10 Min)• (2) Zuwurf vom Netz abwechseln in One-step-Bereich tief und hoch, kurze Abwehr + Angriff, 2x20 (10 Min)• (2) Wechselsmash (5 Min)• (2) Einzel, ganzes Feld, Lang → Smash/Drop → kurze Abwehr als Einstieg, dann frei (2x5 Min)
Schluss (50 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (45 Min)• Abbau (5 Min)