

Mannschaftstraining 14.11.2022
Mission Wiederaufstieg: 3 of 14 wins

Aufwärmen (15 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Warmlaufen und Dehnen (7 Min)• Aufbau und Warmspielen (8 Min)
Trainingsphase (55 Min)	<ul style="list-style-type: none">• (3) Drive mit Störfaktor (10 Min)• (4) Doppel ohne Hauen (2x5 Min)• Wegspielen vom Netz auf Zuwurf l+r mit ablegen als Kontrollschlag (3x20) (10 Min)<ul style="list-style-type: none">○ Alternativ Finte• Kaiserturnier halbes Feld bis 7 Punkte (max. 7:6) (20 Min)
Schluss (50 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (50 Min)• Abbau (5 Min)