

**Mannschaftstraining 16.01.2023**  
**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) Balltransport seitlich ohne Kasten, 2 x 1 Min pP (5 Min)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Oberkörper grade, Blick trotzdem nach vorn</li></ul></li><li>• (2) Lange und kurze Aufschläge mit Ballfangen im Umsprung (5 Min)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Möglichst früher Treffpunkt</li></ul></li><li>• (3) Lang. Aufschlag, LL-Clear od. Angriffsclear auf die Matte; 1P als „Blockade“ (15 Min)</li><li>• (2) Einzel ganzes Feld, Beginn mit langem Aufschlag + 2 Clear, dann ausspielen (2 x 5 Min)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Varianz, schlechte Aufschläge angreifen</li></ul></li><li>• (2) Angriff gegen Abwehr: 1 Spieler versucht wann immer möglich anzugreifen (Smash, Drop, Angriffsclear, Stop), der andere versucht jeden Ball zurückzuspielen (lange/kurze Abwehr, hohe Clear (2 x 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>