

Mannschaftstraining 17.10.2022

Mission Wiederaufstieg: 1 of 14 wins

<h3>Aufwärmen (15 Min)</h3>	<ul style="list-style-type: none">• Warmlaufen und Dehnen (7 Min)• Aufbau und Warmspielen (8 Min)
<h3>Trainingsphase (50 Min)</h3> <p><u>Kartenspiel:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Herz: Nicht zweimal denselben Ball hintereinander spielen (bezogen auf den eigenen Ball)• Blatt: Angriffsbälle des Gegners kurz ablegen, vom Gegner abgelegte Bälle lang wegspielen• Eckern: Clears angreifen (Angriffsclear, Drop, Smash)• Schellen: Versuchen, Punkte durch Angriff auf die Rückhand zu machen	<ul style="list-style-type: none">• Laufwege Hinterfeld VH und RH trocken erklären (10 Min)• (3) LL-Drop/Clear auf Zuspiel 2x20 Bälle, alternativ crossdrop od. Smash (15 Min)• Clear-Duell-Einzel bis 11, ganzes Feld m. langem Aufschlag, Drop als Überraschung (2 pts.). Bei Drop Freispiel (10 Min)• Kartenspiel 2+2 Runden: 1 Spieler mit Aufgabe, Gegner (ohne Einschränkungen) soll sich eine Strategie überlegen und die Aufgabe herausfinden (20 Min)
<h3>Schluss (55 Min)</h3>	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (50 Min)• Abbau (5 Min)