

Mannschaftstraining 19.09.2022
Mission Wiederaufstieg: T-20 Tage

Aufwärmen (15 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Warmlaufen und Dehnen (7 Min)• Aufbau und Warmspielen (8 Min)
Trainingsphase (50 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Footwork und Armwork je 3 Karten (10 Min)• Auftaktschritt + Laufwege Vorderfeld tr., dann 2x15 ablegen (15 Min)<ul style="list-style-type: none">○ Alt: Vorderfeld Ablegen, Stechen, Töten, cross - wechselseitig (x15)• Drive, flacher schneller Zuwurf (VH, Mi; RH) II zurückspielen, VH Tempo RH ohne (30x3) (15 Min)<ul style="list-style-type: none">○ Alt: + Balltransport Einzelfeld Sidestep• Felderspiel Einzel, 7 Trefferflächen (10 Min)
Schluss (55 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (50 Min)• Abbau (5 Min)