

**Mannschaftstraining 20.03.2023**  
**Mission Wiederaufstieg 2023/2024 - Saisonendspurt**

<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 (50 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• (2) Aufschlagannahme, kurz nach außen ablegen, 2x20 (10 Min)</li><li>• (2) Abwehr auf Zuwurf vom Kasten, unter der Markierung durch, 3x20 (10 Min)</li><li>• (3) 2vs1: Aufschlagannahme durch Doppel, nach außen ablegen, II wegspielen, smash od. Drop, kurze Abwehr, freier Ballwechsel (10 Min)</li><li>• (3) Drive abwechselnd vh und rh, auf Ansage Tempo raus und Karte als Ziel (5 Min)</li><li>• (2) 2:30 Min Chessminton-Einzel (10 Min)</li></ul>
<b>Schluss (50 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Freies Spiel (45 Min)</li><li>• Abbau (5 Min)</li></ul>