

Mannschaftstraining 22.05.2023
Mission Wiederaufstieg 2023/2024 – T-131 Tage

| | |
|--------------------------------|---|
| Aufwärmen (20 Min) | <ul style="list-style-type: none">• Warmlaufen und Dehnen (8 Min)• Aufbau und Warmspielen (12 Min) |
| Trainingsphase (50 Min) | <ul style="list-style-type: none">• (2) Mixed-Abwehr (mit Kontroll-Langem) (5 Min)• (3) 1 Angriff gegen 2 Abwehr (10 Min)<ul style="list-style-type: none">○ Abwechselnd 1 kurze + 1 lange Abwehr○ Erlaubt sind Drop und Smash○ Zurückgehen nach dem Unterhandclear• (3) GF: Chinesischer Rundlauf, Zuspiel aus den beiden vorderen Ecken, 3x2 Min (15 Min)• (4) Doppel mit Bonus-Punkten: Doppel erhält 2 Punkte, wenn der Punkt nach spätestens 5 eigenen Schlägen (ohne Aufschlag) gemacht worden ist |
| Schluss (50 Min) | <ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (45 Min)• Abbau (5 Min) |