

**Mannschaftstraining 22.06.2022**  
**Mission Wiederaufstieg: T-109 Tage**

<b>Aufwärmen (15 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warmlaufen und Dehnen (7 Min)</li><li>• Aufbau und Warmspielen (8 Min)</li></ul>
<b>Trainingsphase (55 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Footwork und Armwork je 3 Karten (10 Min)</li><li>• Lauftechnik Vorderfeld Vorhandecke (20 Min)</li><li>• Kurz ablegen nach Zuwurf (10 Min)</li><li>• Spielform 3 Punkte-Spiel (10 Min)</li><li>• Linienlaufen (5 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>