

**Mannschaftstraining 23.01.2023**  
**Mission Wiederaufstieg: 4 of 14 wins**

<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 (45 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• (3) Hip-Hop-Hep (kurz, flach, hoch) auf Zuwurf, ganzes Feld, 3. Spielt longline (Unterhand-)Clear auf die Matte zurück; 20 Bälle je zwei Durchgänge (2 Vor-hand + 2 Rückhand), dann Seitenwechsel (15 Min)</li><li>• (3) 1 Angriff gegen 2 Abwehr: Abwehr immer Lang, Angriff immer Drop. Angriffsclear als Überraschung (10 Min)</li><li>• (2) Chinesischer Rundlauf, 2 Runden à 12 Ecken für jeden, Fokus auf den Zuspieler (10 Min)</li><li>• (2) Sichere Spieleröffnung: Langer Aufschlag, Angriffsclear, Drop, Ablegen/wegspielen/töten, dann frei (10Min)</li></ul>
<b>Schluss (55 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Freies Spiel (50 Min)</li><li>• Abbau (5 Min)</li></ul>