

Mannschaftstraining 25.07.2022
Mission Wiederaufstieg: T-76 Tage

Aufwärmen (15 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Warmlaufen und Dehnen (7 Min)• Aufbau und Warmspielen (8 Min)
Trainingsphase (55 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Footwork und Armwork je 3 Karten (10 Min)• Erklärung Lauftechnik Umsprung Hinterfeld Trockenübung + Füße (10 Min)• Lauf m. Kontrollschlag v. auf Zuwurf 4 x 20 (20 Min)<ul style="list-style-type: none">○ Ablegen gerade○ Ablegen nach außen (alt. mit Finte)○ Wegspielen○ Töten (vh + rh)• Schlagtechnik: Vorübung mit Ball und Schaumstoff<ul style="list-style-type: none">○ Schlagtechnik: Drop 0 – 3 Seitsprung m. Zuwurf Onestep-B., zwei Zuwerfer (10 Min)• Linienlaufen (5 Min)
Schluss (50 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (45 Min)• Abbau (5 Min)