

Mannschaftstraining 27.03.2023
Mission Wiederaufstieg 2023/2024 - Saisonendspurt

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">• (1) Kurze Aufschläge, 25 Stück, durch Ziele (6 Min)• (2) Laufwege one-step-Bereich und Vorderfeld auf Zuwurf, 3x20, auf Angriff (16 Min)• (2) langsame Abwehr (Mixed) des Smash aus erhöhter Position (Kasten) (8 Min)<ul style="list-style-type: none">○ Alternativ kurze Abwehr auf Zuwurf• (2) 3-Schläge-Doppel: Kurzer Aufschlag, Ablegen, dran vorbei spielen, Ziel: Mixedpunkt oder Grundlinie (10 Min)• (4) Dänisch-Doppel: Angriffseite (Hölle) darf alles, Verteidigungsseite (Himmel) kein Smash (10 Min)
Schluss (50 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (45 Min)• Abbau (5 Min)