

Mannschaftstraining 29.06.2022
Mission Wiederaufstieg: T-102 Tage

Aufwärmen (15 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Selbstständiges Warmlaufen und Dehnen (7 Min)<ul style="list-style-type: none">• Joggen vw. und rw.• Hopslerlauf vw. und rw.• Sidesteps l. und r.• Dreierschritt vw. und rw.• Kreuzschritte u. Raupenschritt• Aufbau und Warmspielen (8 Min)
Trainingsphase (55 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Footwork und Armwork je 3 Karten (10 Min)• Lauftechnik Vorderfeld Rückhanddecke (10 Min)• Kurz ablegen nach Zuwurf 2x15 Bälle (10 Min)• Spielform Netzduell (Punkt +1, Netz -1, Netzroller +5) (3x3 Min)• Schlagtechnik kurzer RH-Aufschlag (10 Min)<ul style="list-style-type: none">• Matte oder Kiste + Flatterband• Linienlaufen (5 Min)
Schluss (50 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (45 Min)• Abbau (5 Min)