

Mannschaftstraining 29.08.2022
Mission Wiederaufstieg: T-41 Tage

Aufwärmen (20 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Warmlaufen und Dehnen (7 Min)<ul style="list-style-type: none">○ 1, 2, 3, 12321, Hampelmann, l2r2, side, hit• Aufbau und Warmspielen (13 Min)
Trainingsphase (50 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Footwork und Armwork je 3 Karten (10 Min)• Erklärung Lauftechnik Vorderfeld Trockenübung + Füße (15 Min)• Lauf auf Zuwurf 4 x 20 (20 Min) abw. l+r<ul style="list-style-type: none">○ Ablegen II○ Wegspielen II○ Drücken II○ Töten II• Linienlaufen (5 Min)
Schluss (50 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (45 Min)• Abbau (5 Min)