

Mannschaftstraining 03.04.2023
Mission Wiederaufstieg 2023/2024 – T-187 Tage

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 (5 Min)• (2) Laufweg nach Hinten für Drop (10 Min)<ul style="list-style-type: none">○ Zuerst nur Füße, dann Schlagbewegung mit Fangen• (3) Auf Zuwurf II-Drop od. Smash mit Ziel (15 Min)• (2) 3-Stufen: Hin und zurück (kurzer Aufschlag, → Ablegen → Drop → Smash → Drop → Smash → Töten, 2x10 (10 Min)<ul style="list-style-type: none">○ Alternativ: Nach hinten und vorn separat• (2) Einzel mit Vorgabe: Langer Aufschlag (5 Min)• (2) Schachminton; Wer am nächsten steht macht weiter (5 Min)
Schluss (50 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (45 Min)• Abbau (5 Min)