

Mannschaftstraining 13.02.2023
Mission Wiederaufstieg: 6 of 14 wins

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">• (2) Stechen / Rollen auf Zuwurf am Netz 3x15 Bälle, HF, mit Lauf nach hinten (Kontrollschlag), ein Durchgang VH+RH+GEM (15 Min)• (3) Langer (1) Aufschlag, Drop, ablegen, UH-Clear → 1 Angreifer vs. 2 Verteidiger (3 x 5 Min)• (2) Einzel: Ganzes Feld, nur 2 Smash pro Ballwechsel (2 x 5 Min)• (2) Einzel mit 1 Schlag-Verbot, genau bezeichnen, ausgenommen Aufschlag (2 x 5 Min)
Schluss (50 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (45 Min)• Abbau (5 Min)