

**Mannschaftstraining 17.04.2023**  
**Mission Wiederaufstieg 2023/2024 – T-173 Tage**

<b>Aufwärmen (20 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warmlaufen und Dehnen (8 Min)</li> <li>• Aufbau und Warmspielen (12 Min)</li> </ul>
<b>Trainingsphase (50 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (1) Kurze Aufschläge, 25 Stück, durch Ziele (5 Min)</li> <li>• (2) Klamotten-Drop, je 1 Durchgang mitte+ vhscr +rhscr, Langer Aufschlag, Drop aus Annahmepos. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Alternativ nur II-Drop (15 Min)</li> </ul> </li> <li>• (3) Doppel-Tunnelangriff, 2 Angreifer vs 1 Zuspieler Lange hohe Bälle werden zugespielt, es wird mit Drop und Smash über den Vordermann angegriffen <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vordermann: Mitrutschen, Schläger hoch</li> <li>○ Steigerung: Spielfluss mit 1 Ball (10 Min)</li> </ul> </li> <li>• (3) (10 Min) Doppel-Breiter-Angriff, Drop und lange Bälle in die Mitte (s.o.), dann Ball weit nach außen, Vordermann geht weg, Angriff nach außen, Tausch</li> <li>• (4) Drop-Doppel; 1 Angriffs- und 1 Defensivseite, nur kurz. Angabe, Drop, Clear und Ablegen erlaubt, Start kurzer Aufschlag und wegspielen (10 Min)</li> </ul>
<b>Schluss (50 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freies Spiel (45 Min)</li> <li>• Abbau (5 Min)</li> </ul>