

Mannschaftstraining 24.04.2023
Mission Wiederaufstieg 2023/2024 – T-166 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">• (2) HF: Wegspielen vom Netz auf Zuwurf mit Matte als Ziel, 1x20 VH + 1x20 RH (10 Min)• (3) Doppel-Breiter-Angriff, Drop und lange Bälle in die Mitte, dann Ball weit nach außen, Vordermann geht weg, Angriff nach außen, Tausch (Lang-kurz-kurz-kurz-lang...) (10 Min)• (2) 3-Fach-Ballmaschine, 2 Runden pP (25 Min):<ul style="list-style-type: none">○ Ablegen/Töten am Netz, Wechsel VH-RH (15)○ Smash aus dem Halbfeld (10)○ Clear a. d. Hinterfeld m. Kontroll-Drop (15)• (4) Gewonnen – oder doch nicht? – Doppel mit zugewiesener Zielpunktzahl nach Spielkarten
Schluss (50 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (45 Min)• Abbau (5 Min)