

**Mannschaftstraining 27.02.2023**  
**Mission Wiederaufstieg: 6 of 14 wins**

<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>• (2) Zuwurf von Netz in One-Step-Bereich, Tempo rausnehmen, 2x20 (10 Min)</li><li>• (2) Zickzack: Lang→Drop, Halblang→Smash, kurz→töten, 2x15 (10 Min)</li><li>• (3) 2vs1: Driveduell mit Störung (10 Min)</li><li>• (2) Zuwurf von Netz in One-Step-Bereich oben, Angriff, 2x20 (10 Min)</li><li>• (2) Einzel 2 Spieltypen: Möglichst lange Ballwechsel oder schnell Punkte machen (2x5 Min)</li><li>• (3) Chessminton-Einzel</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>