

# Mannschaftstraining 07.11.2022

## Mission Wiederaufstieg: 3 of 14 wins

<h3>Aufwärmen (15 Min)</h3>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warmlaufen und Dehnen (7 Min)</li><li>• Aufbau und Warmspielen (8 Min)</li></ul>
<h3>Trainingsphase (55 Min)</h3> <p><b><u>Kartenspiel:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Herz:</b> Antwort zum gegnerischen Aufschlag immer identisch (lang od. kurz)</li><li>• <b>Blatt:</b> Antwort zum gegnerischen Aufschlag immer gegenteilig (lang od. kurz)</li><li>• <b>Eckern:</b> Nur longline angreifen, Rest frei</li><li>• <b>Schellen:</b> Nur cross angreifen, Rest frei</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 20 kurze RH-Aufschläge, dann Aufschläge angreifen wie im Doppel; mit Hütchen (10 Min)</li><li>• (3) Kurzer Aufschlag abwechselnd kurz ablegen und wegspielen, dann langer Aufschlag mit Drop/Smash (3x5 Min)</li><li>• Vorderfeld cross schieben Vorhand und Rückhand, ganzes Feld (10 Min)</li><li>• Kartenspiel 1+1 Runden: 1 Spieler mit Aufgabe, Gegner (ohne Einschränkungen) soll sich eine Strategie überlegen und die Aufgabe herausfinden (20 Min)</li></ul>
<h3>Schluss (50 Min)</h3>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Freies Spiel (50 Min)</li><li>• Abbau (5 Min)</li></ul>