Mannschaftstraining 05.12.2022
Mission Wiederaufstieg: 4 of 14 wins

Aufwärmen (15 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Warmlaufen und Dehnen (7 Min)• Aufbau und Warmspielen (8 Min)
Trainingsphase (50 Min)	<ul style="list-style-type: none">• (2) 6 Laufwege-Polizistenspiel 3x12 Ecken (10 Min)• (2) Wer schafft am meisten Drive in 1 Minute• (2) Laufwege Hinterfeld mit Zuspiel → Fangen, dann Drop/Clear Longline oder Cross (15 Min)• (3) Langer Aufschlag, Clear, Drop, Smash... (15 Min)• (2) Clear-Zirkus (5 Min)• Ballmaschine
Schluss (55 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (50 Min)• Abbau (5 Min)