

**Mannschaftstraining 14.11.2022**  
**Mission Wiederaufstieg: 3 of 14 wins**

<b>Aufwärmen (15 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warmlaufen und Dehnen (7 Min)</li><li>• Aufbau und Warmspielen (8 Min)</li></ul>
<b>Trainingsphase (55 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• (3) Drive mit Störfaktor (10 Min)</li><li>• (4) Doppel ohne Hauen (2x5 Min)</li><li>• Wegspielen vom Netz auf Zuwurf l+r mit ablegen als Kontrollschlag (3x20) (10 Min)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Alternativ Finte</li></ul></li><li>• Kaiserturnier halbes Feld bis 7 Punkte (max. 7:6) (20 Min)</li></ul>
<b>Schluss (50 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Freies Spiel (50 Min)</li><li>• Abbau (5 Min)</li></ul>