

Mannschaftstraining 21.11.2022
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 (55 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Drive• Rückhanddrop /-Clear auf Zuwurf (15 Min)•
Schluss (50 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (50 Min)• Abbau (5 Min)