

Mannschaftstraining 24.10.2022

Mission Wiederaufstieg: 3 of 14 wins

<h3>Aufwärmen (15 Min)</h3>	<ul style="list-style-type: none"> • Warmlaufen und Dehnen (7 Min) • Aufbau und Warmspielen (8 Min)
<h3>Trainingsphase (50 Min)</h3> <p><u>Kartenspiel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Herz: Drops nur cross • Blatt: Clear nur longline • Eckern: Immer zweimal hintereinander an denselben Punkt spielen • Schellen: Abwechselnd auf die Vorhand- und Rückhandseite spielen 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 kurze RH-Aufschläge, dann Aufschläge angreifen wie im Doppel; mit Hütchen (10 Min) • Chinesischer Rundlauf 2x16 Ecken; 1x Vorne, 1x Hinten (10 Min) <ul style="list-style-type: none"> ○ Alternativ Laufwege nach vor und hinten mit Zuwerfen • (4) 2 Angriff vs. 2 Abwehr; abwechselnd lang + kurz ggf. frei. Angriff über den Vordermann, alternativ breiter Angriff (10 Min) • 10er-Spiel: Jeder Schlag muss gemeinsam 10-mal am Stück „erledigt“ werden. Kurz (10), Drive (10), Drop (5+5), Clear (10), Smash (5+5) (5 Min) • Kartenspiel 1+1 Runden: 1 Spieler mit Aufgabe, Gegner (ohne Einschränkungen) soll sich eine Strategie überlegen und die Aufgabe herausfinden (15 Min)
<h3>Schluss (55 Min)</h3>	<ul style="list-style-type: none"> • Freies Spiel (50 Min) • Abbau (5 Min)