

**Mannschaftstraining 25.07.2022**  
**Mission Wiederaufstieg: T-76 Tage**

<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>• Footwork und Armwork je 3 Karten (10 Min)</li><li>• Erklärung Lauftechnik Umsprung Hinterfeld Trockenübung + Füße (10 Min)</li><li>• Lauf m. Kontrollschlag v. auf Zuwurf 4 x 20 (20 Min)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Ablegen gerade</li><li>○ Ablegen nach außen (alt. mit Finte)</li><li>○ Wegspielen</li><li>○ Töten (vh + rh)</li></ul></li><li>• Schlagtechnik: Vorübung mit Ball und Schaumstoff<ul style="list-style-type: none"><li>○ Schlagtechnik: Drop 0 – 3 Seitsprung m. Zuwurf Onestep-B., zwei Zuwerfer (10 Min)</li></ul></li><li>• Linienlaufen (5 Min)</li></ul>
<b>Schluss (50 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Freies Spiel (45 Min)</li><li>• Abbau (5 Min)</li></ul>