

**Mannschaftstraining 26.09.2022**  
**Mission Wiederaufstieg: T-13 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>• Langer Vorhandaufschlag, technische Grundlagen trocken, dann mit Trefferflächen (15 Min)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Treffpunkt, Bewegungsablauf, Flugkurve</li></ul></li><li>• Umsprung trocken, dann mit Laufweg nach vorn als Kontrollschlag ablegen, stechen(15 Min)</li><li>• Aufschlagannahme (lang) im Einzel, Aufschlag, Clear II (10 Min)</li><li>• Linienlaufen (5 Min)</li></ul>
<b>Schluss (55 Min)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Freies Spiel (50 Min)</li><li>• Abbau (5 Min)</li></ul>