

Mannschaftstraining 28.11.2022
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">• (2) Drive (70%) Tempo rausnehmen oder überspielen, dann freies Spiel (15 Min)• (2) Aufschlag, 1 beliebiger Ball, dieser wird immer wieder wiederholt, bis der Gegner bei dem Ball stehen bleibt, dann dahin spielen, wo der Gegner nicht ist (15 Min)• (2) Ablegen und schnell töten (10 Min)• (3) Laufweg Doppel. Zuwurf bzw. Zuspiel von der T-Linie, Orientierung in Doppelsystem (15 Min)
Schluss (50 Min)	<ul style="list-style-type: none">• Freies Spiel (50 Min)• Abbau (5 Min)