

Trainingsplan 38/2025 Phase: Hinrunde 2025/2026

Plan für Rechte Gasse

1.Saisonspiel steht an

Trainingsziel: Sicherheit Anwurf/Räumwurf

5 Minuten einspielen

15 Wurf Bild 1,3,5,6,8,9

10 Wurf Bild 1,2,4,5,7,9

10 Wurf Bild 3,5,6,7

10 Wurf Bild 2,4,5,8

10 Wurf Bild 3,5,8 – Anspiel 3,5

10 Wurf Bild 2,5,7 – Anspiel 2,5

10 Wurf Bild 5,7,8,9

10 Wurf Bild 1,2,3,5

Wie viele Wurf (Ziel <15) ins Räumen mit 2 Wurf bis 45 erreicht ist?

2 x 15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf

Gesamtwurffzahl: 135 Wurf

