

## Trainingsplan KW 43\_2025 Phase: Hinrunde

Trainingsziel: Lange Gassen und Anwürfe  
Plan für Rechte Gasse

5 Minuten einspielen

10 Wurf Bild 1,3,6,7

10 Wurf Bild 5,8

10 Wurf Bild 1,3,7

10 Wurf Bild 5,7,8

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

10 Wurf Bild 2,3,4,5,6 – Anspiel auf die „sichere Seite“

15 Wurf Volle

15 Wurf Abräumen mit 3 Wurf

So lange abräumen (mit 3 Wurf) bis 54 erreicht wurde, dann in die Vollen  
weitspielen bis 100 – Wieviel Wurf hast du gebraucht?

15/15 Kombiniert auf Leistung

Gesamtwurffzahl: 135

