

Trainingsplan KW 45_2025 Phase: Hinrunde

Plan für Rechte Gasse

Trainingsziel: Zweitwürfe (Anspiel – Räumwurf)

5 Minuten einspielen

10 Wurf Kegel 1,3,4,6

10 Wurf Kegel 3,5,8

10 Wurf Kegel 5,8,9

10 Wurf Kegel 1,3,7,9

15 Wurf Kegel Abräumen 1,3,4,5,6

10 Wurf Kegel Abräumen 2,4,5,8

10 Wurf Abräumen mit 2 Wurf Kegel 2,3,4,6,7,8 (also
Alle außer 1,5,9)

15 Wurf Volle

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf (Anwurf/Räumwurf)

15 Volle /15 Abräumen mit 2 Wurf

Gesamtwurffzahl: 135

