

## Trainingsplan KW 38/2026 Phase: Hinrunde 2026/2027

### Plan für Rechte Gasse

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

10 Wurf Bild 2,5,7

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

