

Trainingsplan KW 45_2026 Phase: Hinrunde 2026/2027

Plan für Rechte Gasse

Trainingsziel: Zweitwürfe (Anspiel – Räumwurf)

5 Minuten einspielen

15 Wurf Bild 1,3,4,7,9

10 Wurf Bild 2,4,5 – Anspiel 2,5

10 Wurf Bild 1,3,5,7,9

10 Wurf Bild 5,8,9

10 Wurf Bild 1,2,5,8

10 Wurf Bild 1,3,5,7

10 Wurf Bild 3,5,6,7 – Anspiel 3,5

10 Wurf Bild 5,7,8,9

15 Wurf Volle

15 Wurf Abräumen mit 2 Wurf

15/15 Kombiniert auf Leistung

Gesamtwurfszahl: 145

