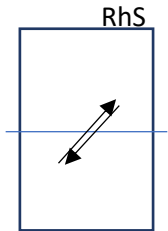


## Trainingsplan niedrigere Spielstärke 2/8

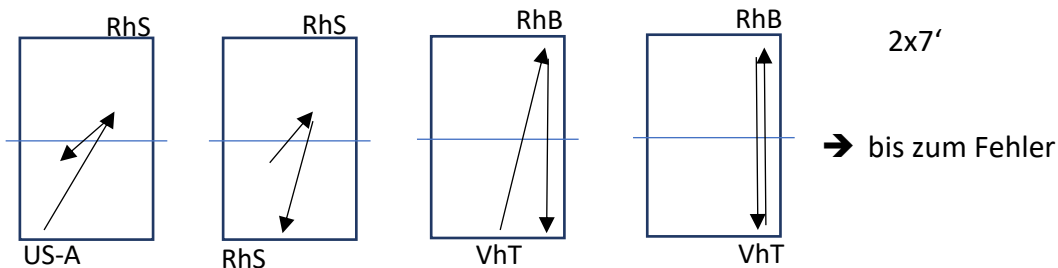
- (optional) Einlaufen 5'
- selbstständiges, ausführliches Einspielen 15'
- kleiner Einstiegs-Wettkampf: 5'



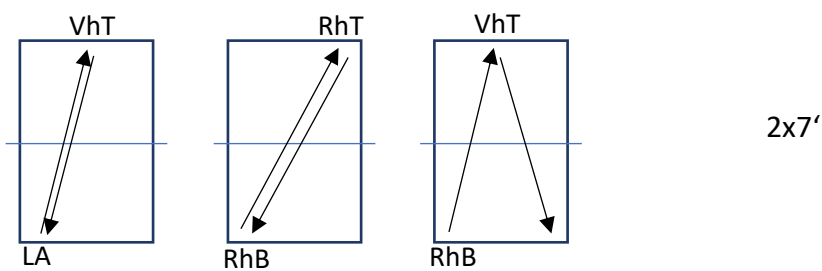
RhS

- 5 min: wer mehr Netzroller spielt, gewinnt

- 1. Übung: 15'



- 2. Übung: 15'



- 3. Übung: 15'

Aufschläger entscheidet durch seinen Aufschlag: 2x7'

- Variante A: 1. Übung
- Variante B: 2. Übung

- Wettkampf: Sätze spielen 15'

- Vorgabe: Nur Aufschläge, die in den heutigen Übungen gespielt wurden, sind erlaubt