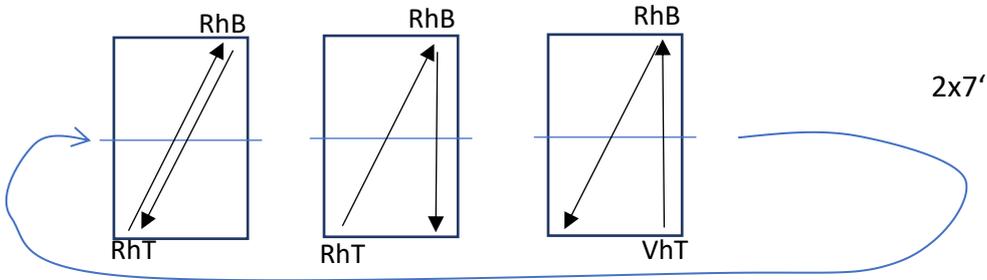


## Trainingsplan niedrigere Spielstärke 3/8

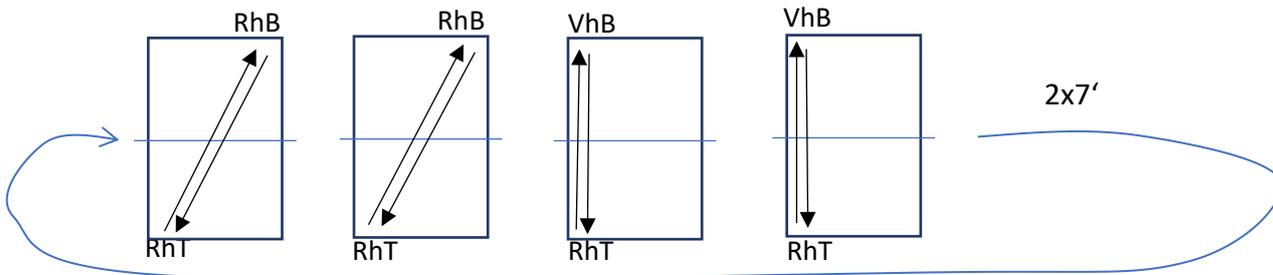
- (optional) Einlaufen 5'

- selbstständiges Einspielen 15'

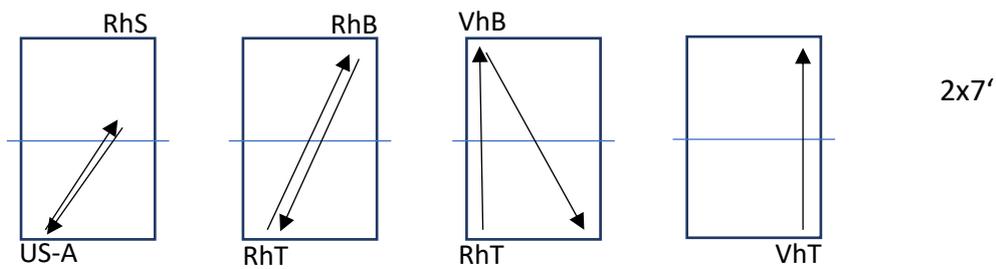
- 1. Übung: 15'



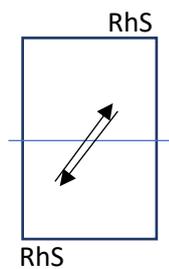
- 2. Übung 15'



- 3. Übung: 15'



- Wettkampfübung: 10'



- Beide Seiten dürfen, wenn sie wollen RhT spielen  
➔ Danach frei
- Probiert lange oder schwache RhS-Bälle auszunutzen