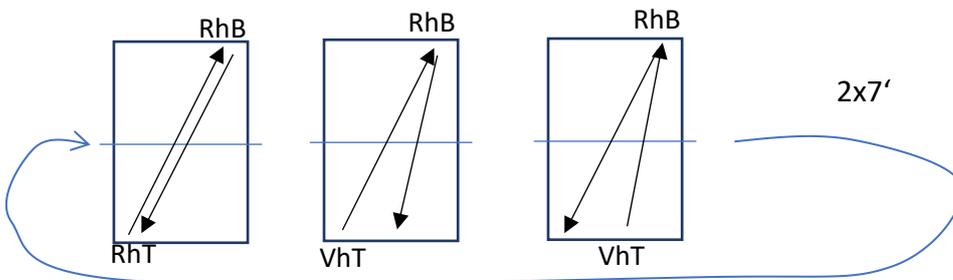


## Trainingsplan niedrigere Spielstärke 5/8

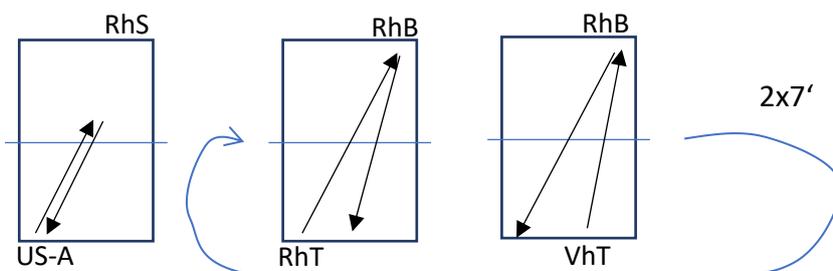
- (optional) Einlaufen 5'

- selbstständiges Einspielen 15'  
 → Vorgabe: alles über die Rh-Seite spielen

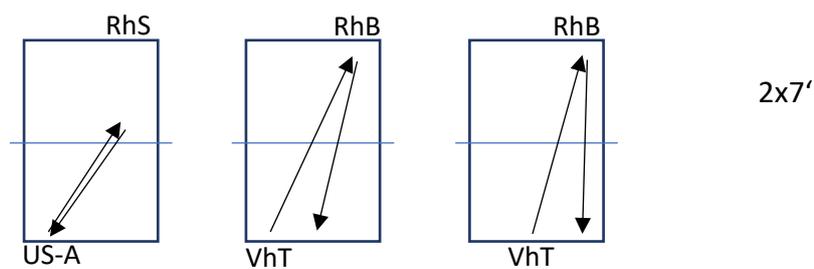
- 1. Übung: 15'



- 2. Übung: 15'



- 3. Übung: 15'



- Wettkampf: 20'

- A) Satz ab 8:8 nur über Rh-Seite
- B) normaler Satz

→ Vorgabe: A), B), A), B), A), B)