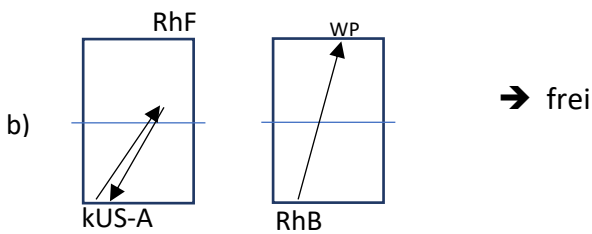
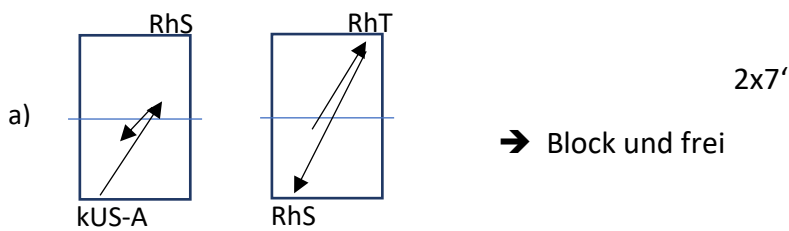


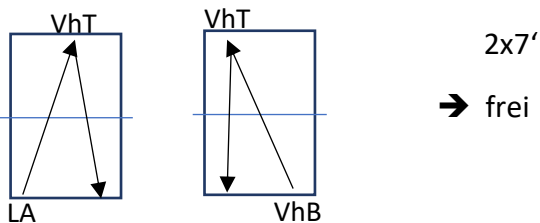
Trainingsplan höhere Spielstärke 3/8

- (optional) Einlaufen 5'
- selbstständiges Einspielen: 15'
- Aufschlagtraining: 15'
 - o Unterschnitt, kurz (5')
 - o Lang, auf den Wechelpunkt/Ellbogen (5')
 - o Seitschnitt (5')
- 1. Übung: 15'

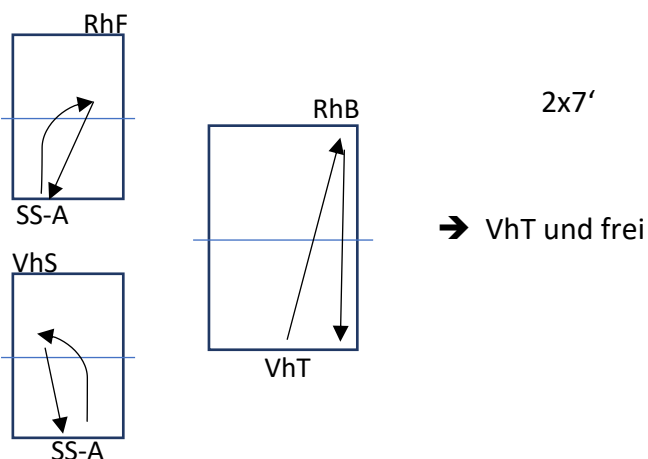


- Rückschläger entscheidet durch den Rückschlag, ob a) oder b) gespielt wird

- 2. Übung 15'



- 3. Übung: 15'



- Wettkampf: 2 Sätze 10'
 - o Jeder Spieler einen Satz lang durchgängig aufschlagen