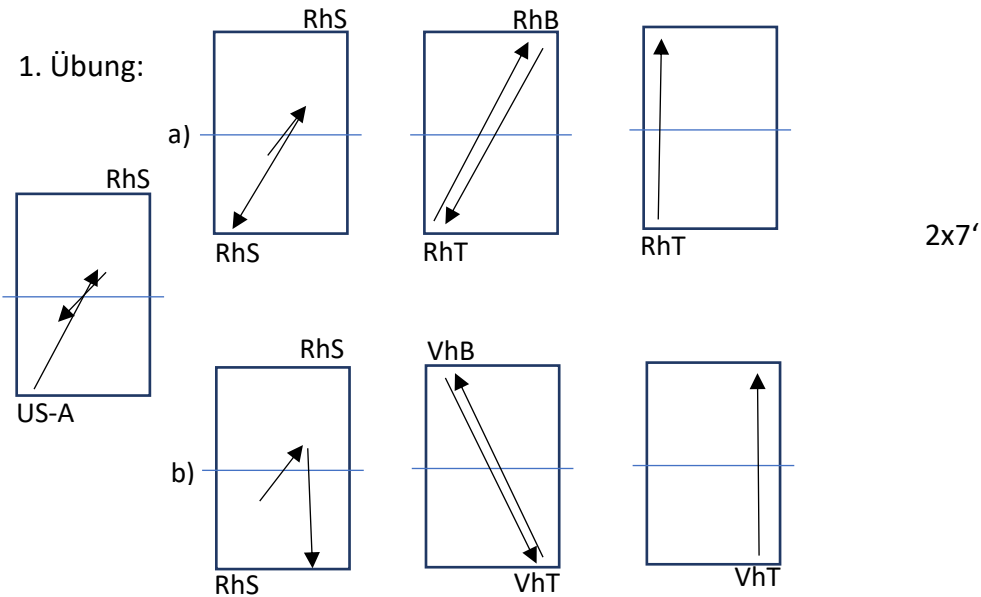


Trainingsplan niedrigere Spielstärke 7/8

- (optional) Einlaufen 5'

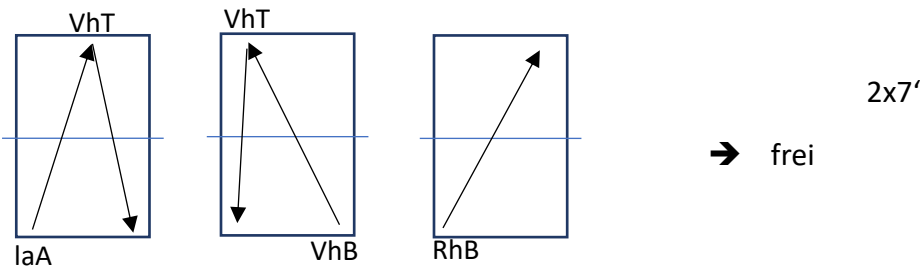
- selbstständiges Einspielen 15'

- 1. Übung: 15'



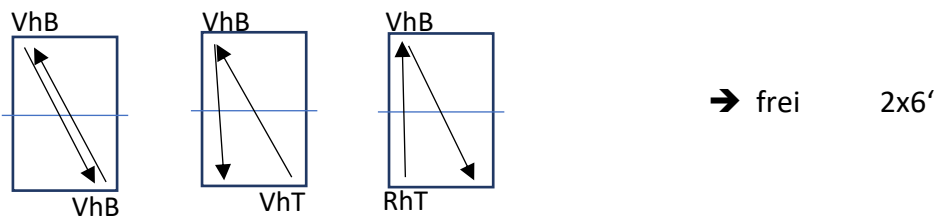
o Rückschläger entscheidet mit zweitem Schlag ob a) oder b) gespielt wird

- 2. Übung 15'

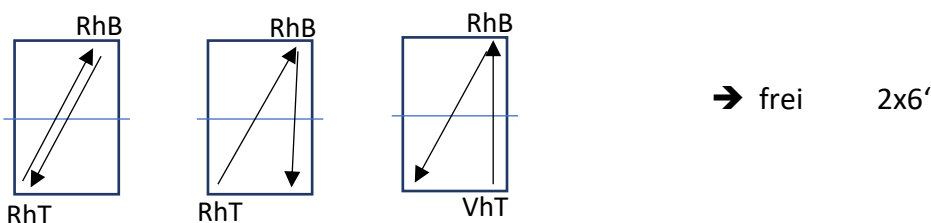


- 3. Übung: 25'

-> Vorgabe: Seitschnittaufschlag, sodass der Rückschlag in die Vorhand kommt; dann:



-> Vorgabe: Seitschnittaufschlag, sodass der Rückschlag in die Rückhand kommt; dann:



- Wettkampf: 2 Sätze – Punkte durch Auf- oder Rückschlag zählen doppelt 10'