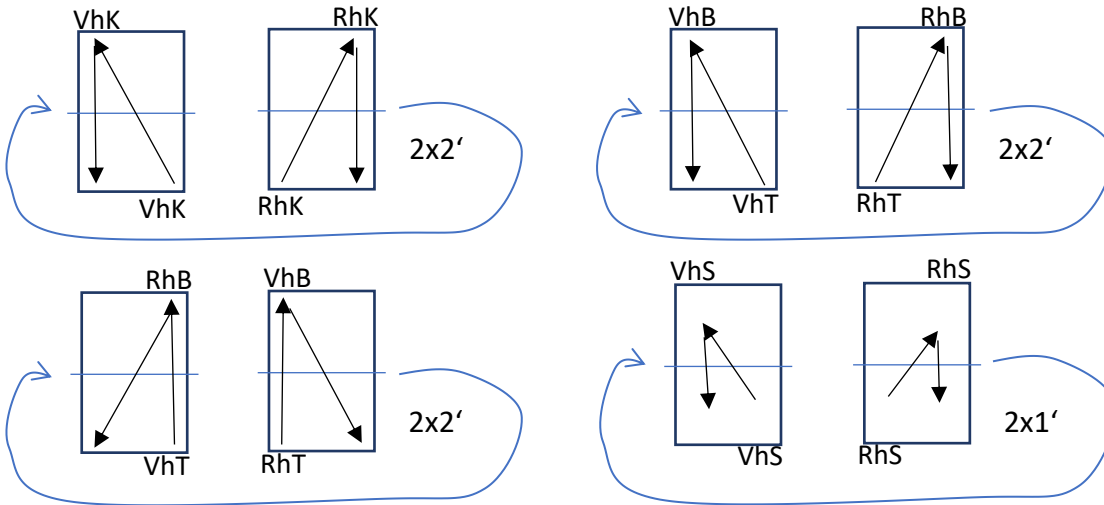


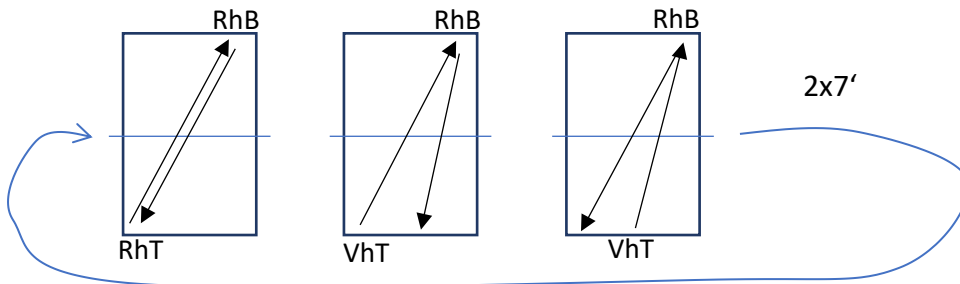
# Trainingsplan niedrigere Spielstärke 8/8

- (optional) Einlaufen 5'

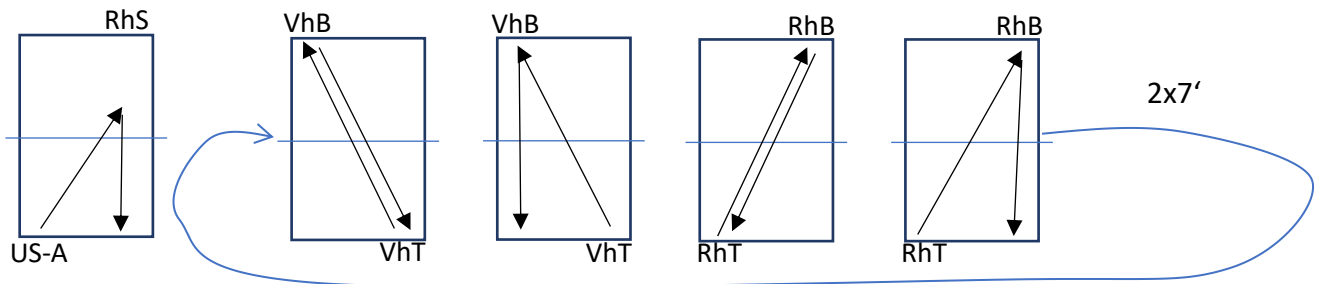
- Einspielen: 15'



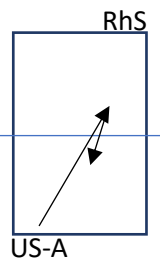
- 1. Übung: 15'



- 2. Übung: 15'



- 3. Übung: 10'



➔ dann kurz-kurz spielen; aus dem Kurz-Kurz-Spiel dürfen beide angreifen oder lang auf eine Ecke schupfen, um das freie Spiel zu eröffnen

- Wettkampf: 30'

- 2x 3 Gewinnsätze gg. 2 verschiedene Gegner