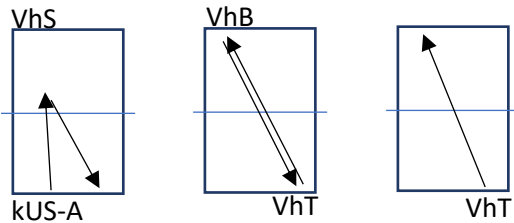


Trainingsplan höhere Spielstärke 4/8

- (optional) Einlaufen 5'

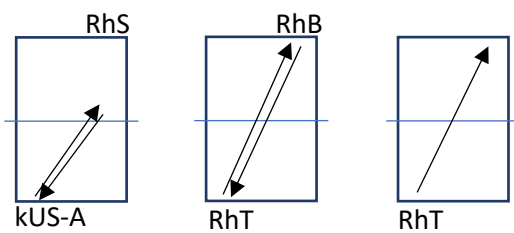
- selbstständiges Einspielen: 15'

- 1. Übung: 20'



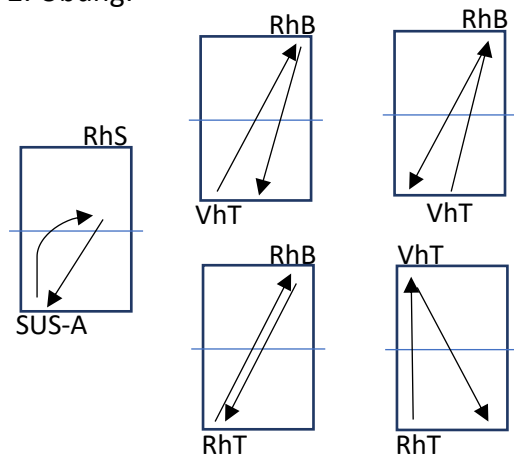
je 2x5'

→ Ball auffangen und von vorne beginnen



→ Ball auffangen und von vorne beginnen

- 2. Übung: 15'



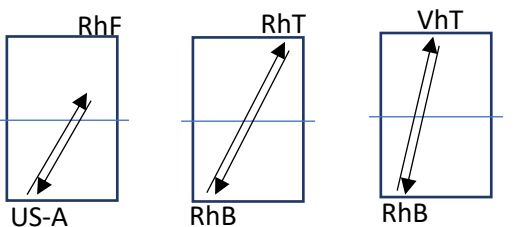
2x7'

→ frei

→ frei

• Der Aufschläger entscheidet durch seine Eröffnung, welche Übungsvariante gespielt wird

- 3. Übung: 15'



→ frei

2x7'

- Wettkampf: 3 Gewinnsätze 15'

- Jeder (Aufschlag-) Rückschlag muss angegriffen nehmen