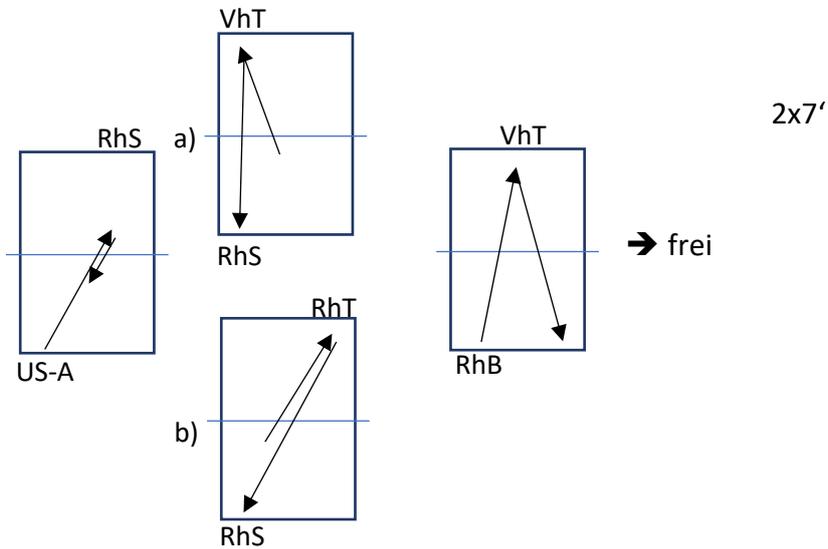
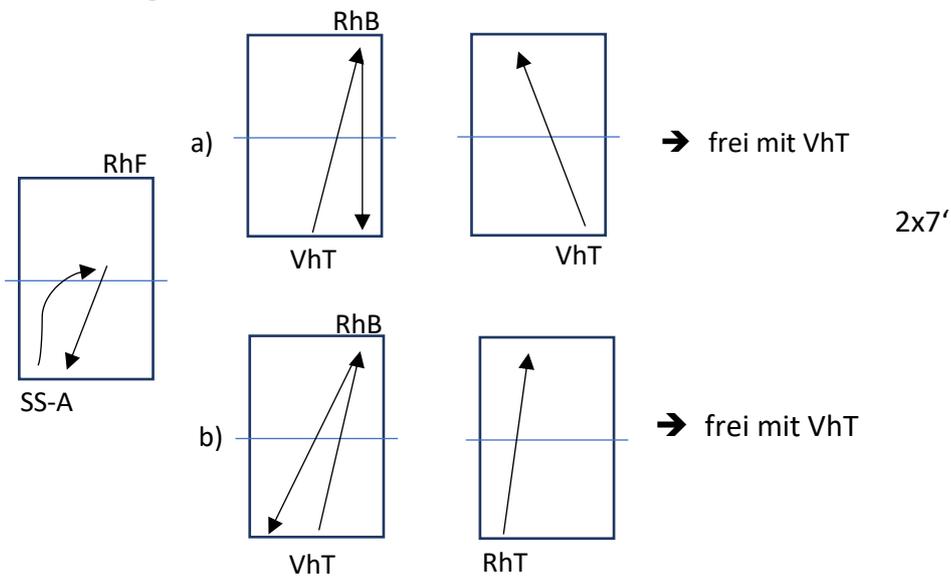


Trainingsplan höhere Spielstärke 7/8

- (optional) Einlaufen 5'
- selbstständiges Einspielen 15'
- 1. Übung: 15'



- 2. Übung 15'



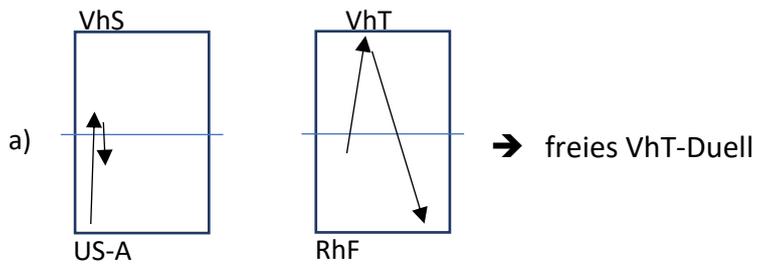
Bei Übung 1 entscheidet der Aufschläger mit seinem 2. Schlag ob a) oder b) gespielt wird.

Bei Übung 2 entscheidet der Rückschläger mit seinem 1. Block ob a) oder b) gespielt wird.

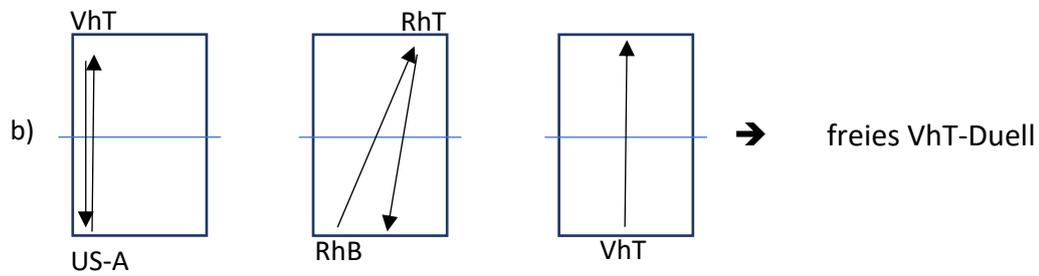
Bei Übung 3 entscheidet der Aufschläger durch den Aufschlag ob a) oder b) gespielt wird.

- 3. Übung:

15'



2x7'



- Wettkampf: 4 Sätze spielen

20'

- Aufschlag wechselt nur satzweise (einer schlägt jeweils einen ganzen Satz lang auf)