



22. September 2010, Nr. 4

Aufwärmen

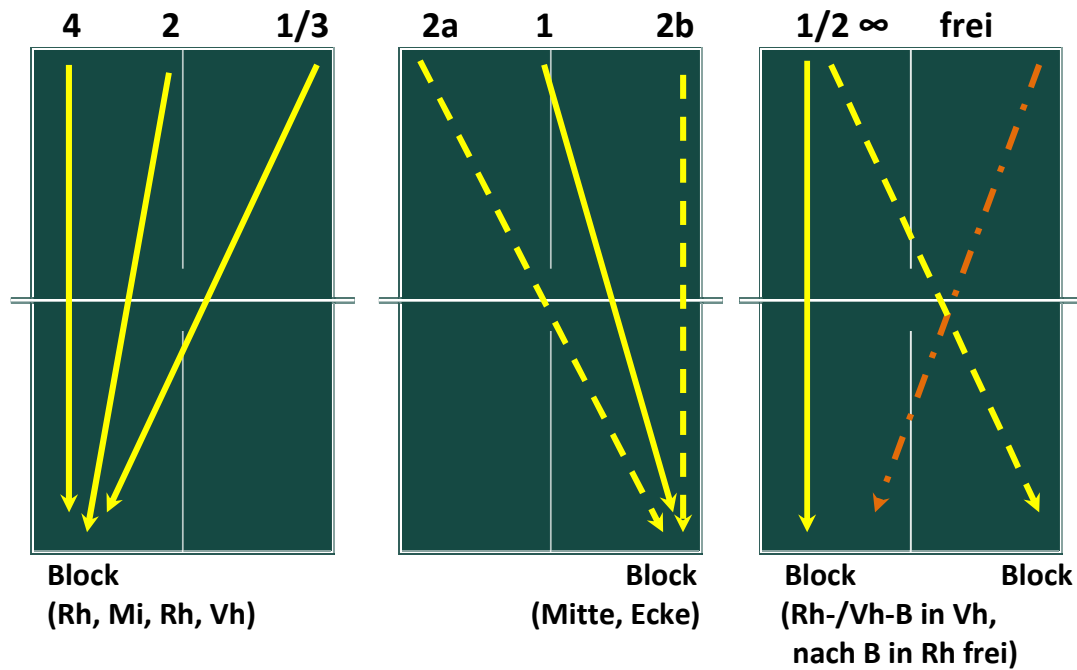
Einlaufen

SPARQs

Einspielen

Spieltaktik

Übung 1-3: Blockspiel → Blockvariation mit Beinarbeit (jeweils 2x 7,5 min.)



Blockvariation am BE-Tisch

➤ s. obige Übungen

Wettkampf (7-Punkte-Ablösespiel, frei)

Kraft/Cool Down