

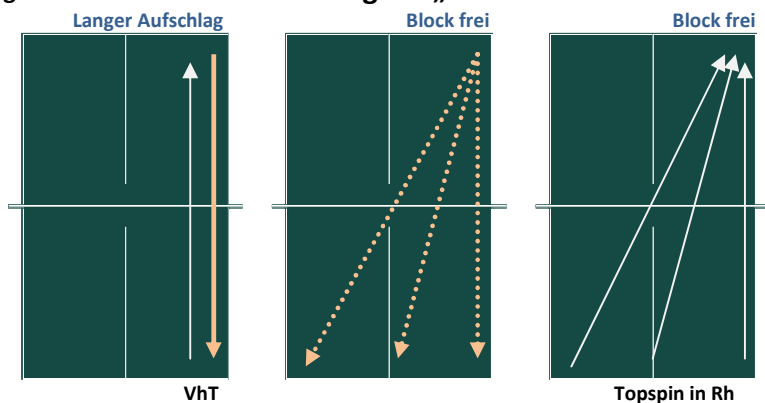
12. November 2010, Nr. 6

## Aufwärmen

- Frisbee
- Einspielen mit halbregelmäßigen Anteilen

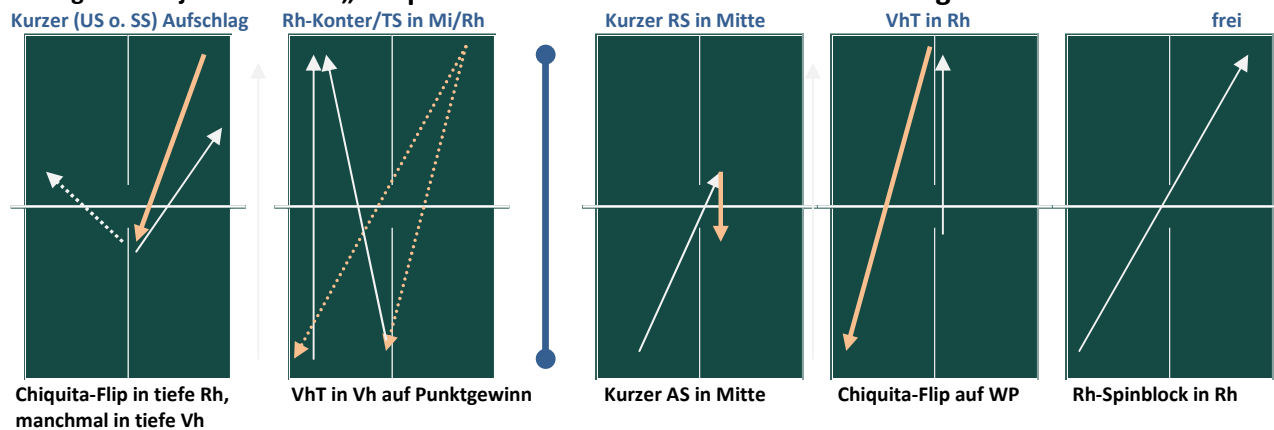
## Spieltaktik

Übung 1: 15 min ➤ Werner Schlagers' „Rückhand frei“



AS-Wechsel nach Smaligem Erreichen des dritten „Block frei“. Beim dritten „Block frei“ Gegen-Topspin oder Spin-Block

Übung 2 und 3: je 15 min ➤ „Chiquita“ in tiefe Rückhand und auf Ellenbogen



**Balleimer** ➤ nach Bedarf

## Wettkampf

- Einzel/Doppel frei

## Cool down