



教练

Stützpunkt 23 ☒ 01.04.2009 ☒

Aufwärmen

- Einlaufen (draußen)
- Einspielen

Balleimer-Übungen

- Reaktion auf Returns (Balleimer beim Spieler)
- Direktes Rückspiel in Variationen (mit Kombination Vh/Rh)

Wettkampf

- Kleinfeld-Turnier (je 5x5 m), 1 Satz: Gegner und Boxen werden willkürlich gewechselt.

- cool down