



教练

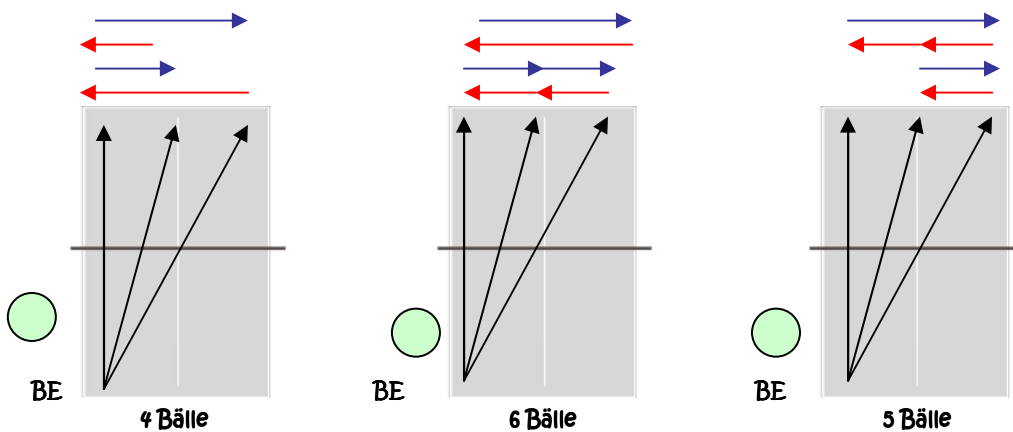
Stützpunkt 21 18.03.2009

Aufwärmen

- Einlaufen
- Richtungssprints
- Einspielen

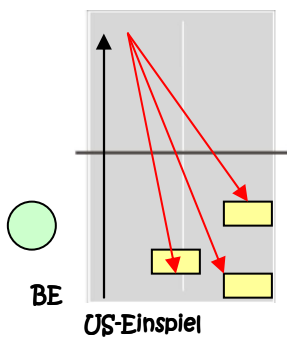
Balleimer-Übungen (eigenes BE-Zuspiel durch die Aktiven)

Variation der Laufwege sw



Balleimer

Anspiel außen und Wechselzone



Wettkampf

Kraft/Dehnungen

- Liegestütz-Übungen
- cool down