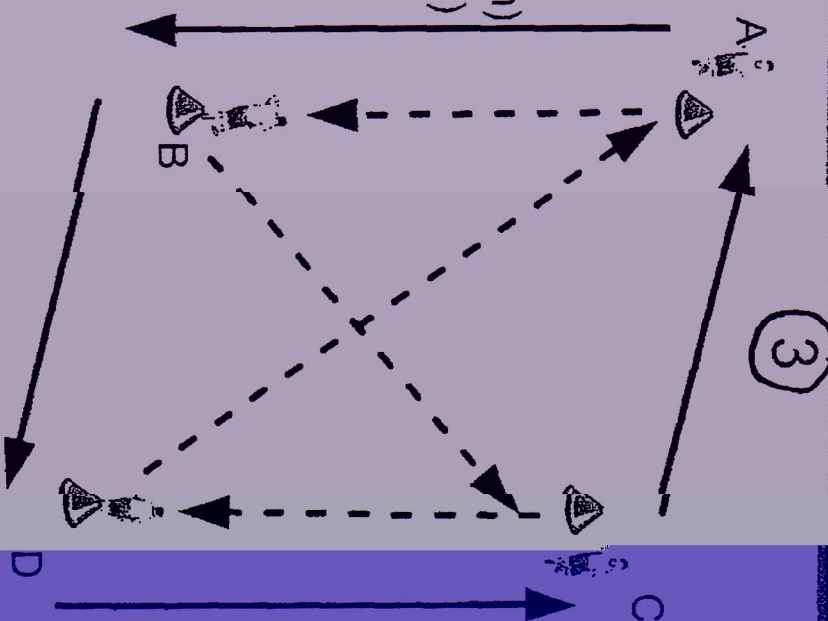


1. Hopper-Lauf
2. schnelles Skipping
3. rückwärts Richtungsw.
4. seitlich rausdrehen (innen)
5. seitlich eindrehen (außen)
6. schnelle Richtungsw.
7. Seitgallop

- Bahn nach oben Übung ausführen,
- Bahn diagonal normal laufen, immer kreuzer
- Alles gleichzeitig (Vordermann und andere Seite)
- 7 Übungen
- Jede Übung 2 x



Erst 1 Ball, dann 2 Bälle A und C

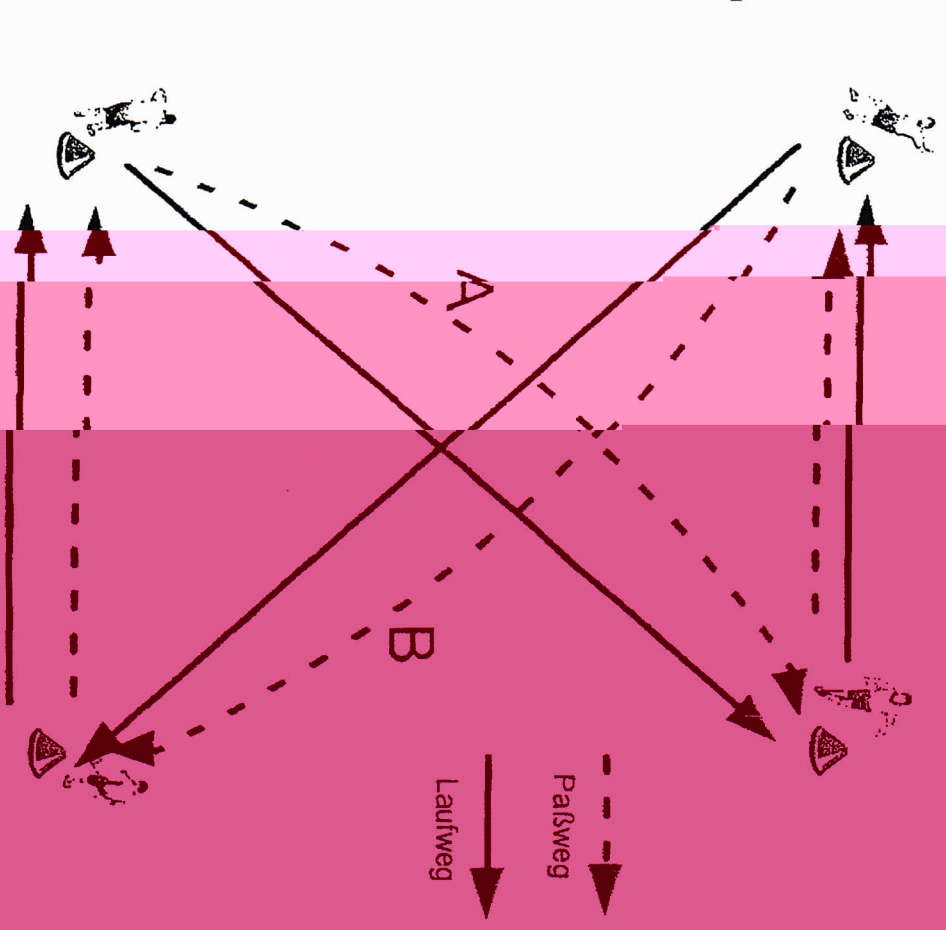
Laufweg
ParSweg

①

Beispiel: Kurzes selbstständiges Einlaufen
40 Min vor dem Aufpfiff (PROGAMM 30 Min)

4) Strechhng

5) - weite hohe (A) und halbhoh (B) Bälle schlagen
Direktabnahme seitlich



5) KURZSPITZE/BEINER BALLS

6) - Spiel 5 - 5

7) - 1 Gruppe Torschuß
- 2 Gruppe individuell
Kopfball / Volley usw.

8) - Skipping / Sprint

