

Trainingsplan

1. Begrüßung Ca.5min.
2. Selbstständiges Aufwärmen der Spieler Ca.10min.
3. Eins von verschiedenen Aufwärmspielen wird gespielt
(Zombieball, Korbball, Völkerball, Inselfangen etc.) Ca.10min.
4. Tische aufbauen Ca.5min.
5. Einspielen Ca.10-15min.
6. Übung 1
7. Übung 2 jede Übung dauert mit Trinkpausen Ca.20min.
8. Übung 3
9. Freies Spiel Ca.15min.
10. Verabschiedung und eventuell Tische abbauen Ca.10min.