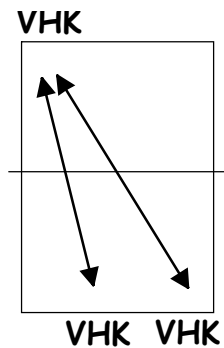


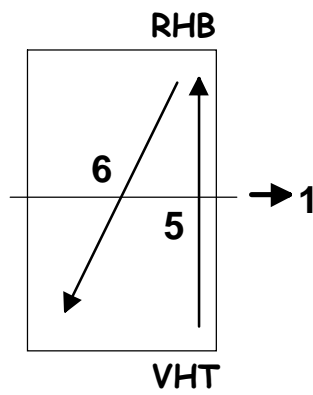
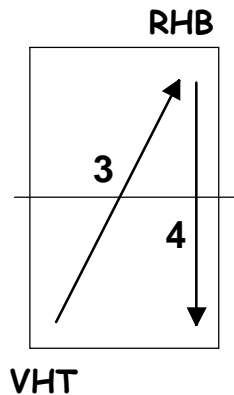
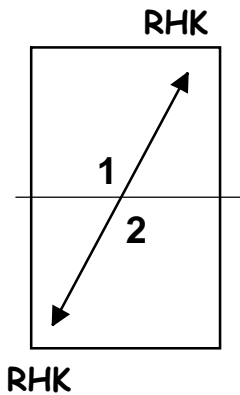
BEINARBEITSPYRAMIDE

1.



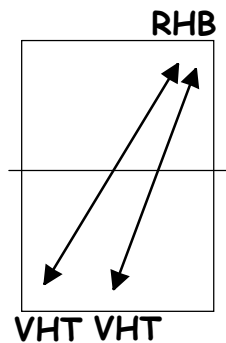
VH-Verteilerübung
in Mitte und Vorhand

2.



F
A
L
K
E
N
B
E
R
G

3.



RH-Verteilerübung
in Mitte und Rückhand

1. Durchgang

Alle 3 Übungen je 2 Minuten

2. Durchgang

2 Übungen je 3 Minuten

3. Durchgang

1 Übung 4 Minuten

4. Durchgang

2 Übungen je 3 Minuten

5. Durchgang

Alle 3 Übungen je 2 Minuten
geschafft!!!



Anmerkung: Die Beinrbeitspyramide mit vielen Bällen spielen (Ballschlägeln verwenden), um eine hohe Intensität/Ballfrequenz zu erreichen. Nach der jeweiligen Übung werden alle Bälle gesammelt, und die Aufgabenstellung wird gewechselt, d.h. der Verteiler wird zum aktiven Spieler und umgekehrt.