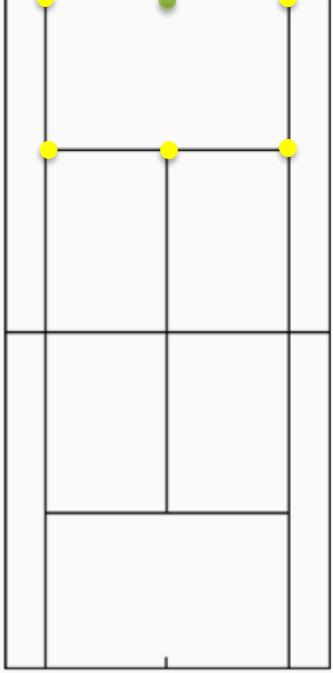


Übungstitel: Fan Run
Übungsdauer: 5-10 Minuten
Trainingsumgebung: überall
Gruppengrösse: mind. 1
Niveau: einfach mittel anspruchsvoll
Ausdauer/Energie: wenig mittel viel
Übungsart: Einwärmen
Übungsziele: Ausdauer, Beschleunigungsfähigkeit
Sicherheitsaspekte: Nicht gebrauchte Bälle aus dem Feld

| Dauer | Übung/Spielform | Organisation | Material |
|--------------|--|---|---|
| 5-10 Minuten | <ul style="list-style-type: none"> • Bälle so wie im Bild verteilen • Schläger in der Mitte der Grundlinie platzieren • Start beim Schläger • Einzeln alle Bälle so schnell wie möglich auf den Schläger legen • Zeit stoppen (→ Rekord) • Variation: mit mehr oder weniger Bällen spielen |  | <ul style="list-style-type: none"> • Bälle • Schläger |