

Übungstitel: Fan Run

Übungsdauer: 5-10 Minuten

Trainingsumgebung: überall

Gruppengröße: mind. 1

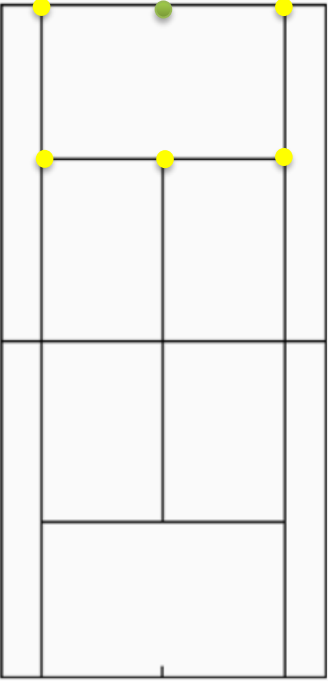
Niveau: ☒ einfach ☒ mittel ☐ anspruchsvoll

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