



Schwerpunkt **Physisch:**
Mental:

Einstieg**Dauer:**

Physisch (P) Übung / Spielform:
Mental (M) Übung / Technik:

Hauptteil**Dauer:**

1 P: Übung / Spielform **Dauer:**

M: Übung / Technik

Pause 5'

2 P: Übung / Spielform **Dauer:**

M: Übung / Technik

Pause 5'

3 P: Übung / Spielform **Dauer:**

M: Übung / Technik

Ausklang / Cool-Down**Dauer:**