Name:				1.						2.						3.				
Verein:				Datum						Datum						Datum				
Court	**Übung**	**Bemerkung**	**Limit**	-2	-1	0	+1	+2		-2	-1	0	+1	+2		-2	-1	0	+1	+2
Vorhand	*Longline-Aufschlagbox*	Über Aufschlaglinie	Griff																	
			Schwung																	
			Balance																	
Vorhand	*Stop von vorne*		Schlägerkopf ->																	
	Stop von Hinten																			
Rückhand	*Longline-Aufschlagbox*	Über Aufschlaglinie	Griff																	
			Schwung																	
			Balance																	
Rückhand	*Stop von Vorne*		Schlägerkopf ->																	
	Stop von Hinten																			
Aufschlag	*Lob*	Seitenwand-Berührung	3 Versuche																	
	Canon	Körper	3 Versuche																	
		Füsse	3 Versuche																	
	Mitte (Hinter Rücken)		3 Versuche																	
Allgemein	Reaktionsschnelligkeit																			
	Körperspannung																			
	Ballbeobachtung																			
	Bewgungen/Lauf-Wege																			

Korrekturen