

Übungstitel: Everywhere

Übungsdauer: mind. 5 Minuten

Trainingsumgebung: Tennisplatz

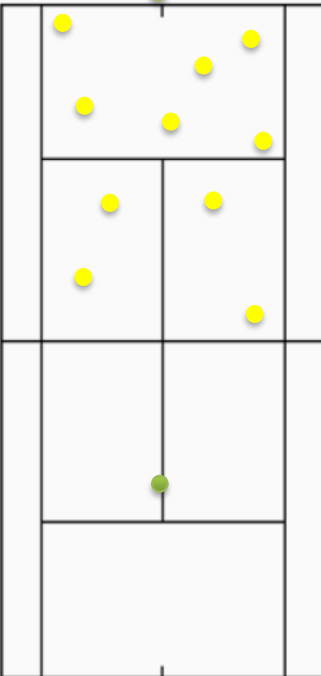
Gruppengröße: 2

Niveau: einfach mittel anspruchsvoll

Ausdauer/Energie: wenig mittel viel

Übungsziele: Ausdauer, Bälle im Lauf schlagen können

Sicherheitsaspekte: Bälle aus dem Feld

Dauer	Übung/Spielform	Organisation	Material
mind. 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Der Trainer oder Spieler 1 spielt dem Spieler 2 10 Bälle, relativ schnell hintereinander irgendwo auf dem Platz verteilt.• Spieler 2 hat das Ziel, alle Bälle ins gegnerische Feld zu treffen.• (Idee: Je nach Anzahl verschossenen Bällen eine «Strafe» z.B. 3 Bälle verschossen: 30 Hampelmänner, 30 Seilsprünge, ...)		<ul style="list-style-type: none">• Bälle