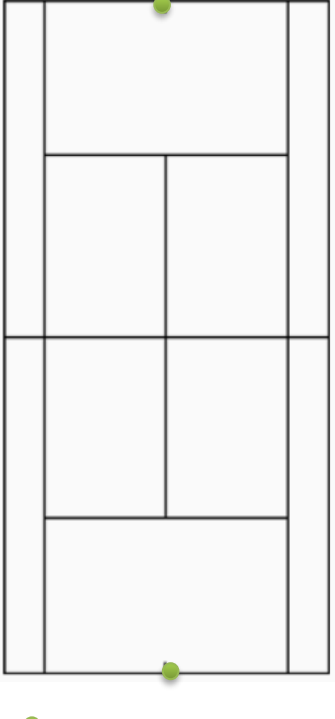


**Übungstitel:** Gifts  
**Übungsdauer:** 15 Minuten  
**Trainingsumgebung:** Tennisplatz  
**Gruppengröße:** 2-4  
**Niveau:**  einfach  mittel  anspruchsvoll  
**Ausdauer/Energie:**  wenig  mittel  viel  
**Übungsziele:** Konstanz in Schläge, wenig Fehler

**Sicherheitsaspekte:** Bälle aus dem Feld

Dauer	Übung/Spielform	Organisation	Material
15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 gegen 1, nach jedem Punkt kommen die anderen beiden Spieler dran (falls zu viert gespielt wird)</li> <li>- Trainer bringt einen Ball ins Spiel</li> <li>- Passiert bereits beim ersten Schlag vom Spieler ein Fehler, bekommt der Gegner 3 Punkte</li> <li>- Passiert beim zweiten Schlag vom Spieler ein Fehler, bekommt der Gegner 2 Punkte</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bälle</li> </ul>