

Übungstitel: Grand Canyon

Übungsdauer: mind. 10 Minuten

Trainingsumgebung: Tennisplatz

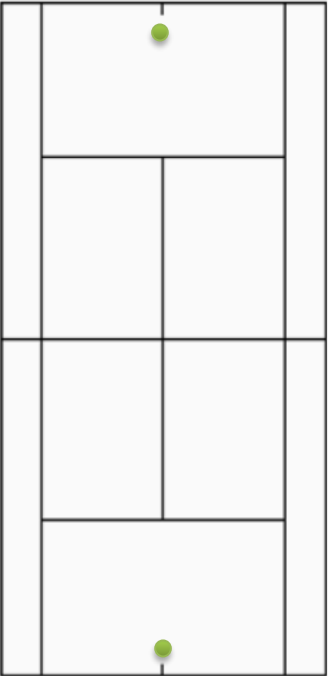
Gruppengröße: 2

Niveau: einfach mittel anspruchsvoll

Ausdauer/Energie: wenig mittel viel

Übungsziele: Bälle früh nehmen, lange Bälle spielen

Sicherheitsaspekte: Bälle aus dem Feld

Dauer	Übung/Spielform	Organisation	Material
mind. 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Beide Spieler müssen während dem gesamten Punkt vor der Grundlinie stehen.• Ein Punkt wird mit einem Ball von unten (kein Aufschlag) begonnen• Netzanriffe sind erst erlaubt, wenn der Gegner einen Ball vor die T-Linie gespielt hat.• Wenn ein Spieler hinter die Grundlinie steht, fällt er in den Grand Canyon und hat den Punkt direkt verloren	 <p>Das Diagramm zeigt einen rechteckigen Tennisplatz mit einer zentralen T-Linie, die den Platz in zwei Hälften teilt. Eine weitere Linie verläuft parallel zur Grundlinie in der Mitte. Ein grüner Punkt, der einen Ball darstellt, ist an der oberen Grundlinie positioniert. Ein weiterer grüner Punkt ist an der unteren Grundlinie positioniert.</p>	<ul style="list-style-type: none">• 1 Ball