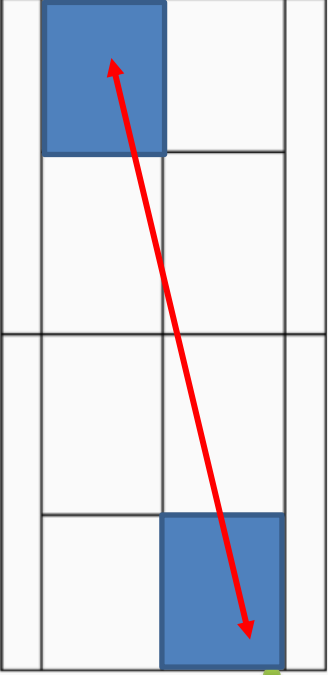


Übungstitel: Groundstroke Battle
Übungsdauer: mind. 10 Minuten
Trainingsumgebung: Tennisplatz
Gruppengröße: 2
Niveau: einfach mittel anspruchsvoll
Ausdauer/Energie: wenig mittel viel

Übungsziele: Länge der Grundschläge

Sicherheitsaspekte: Bälle aus dem Feld

Dauer	Übung/Spielform	Organisation	Material
mind. 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Es wird bestimmt, ob cross oder longline gespielt wird (hier im Beispiel cross). • Ein Ballwechsel wird von unten angefangen (kein Aufschlag) • Das Ziel ist es, cross (oder longline) und hinter die T-Line, aber vor die Grundlinie zu spielen (Feld ist im Bsp. Eingezeichnet). • Die beiden Spieler zählen jeweils die Punkte des anderen. • Der Ballwechsel geht so lange, bis jemand z.B. 7 Punkte geholt hat. 		<ul style="list-style-type: none"> • Bälle