

**Übungstitel:** Rally

**Übungsdauer:** 15 Minuten

**Trainingsumgebung:** Tennisplatz

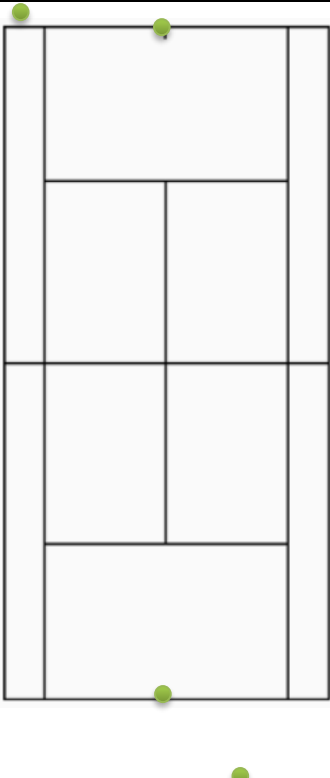
**Gruppengröße:** 2-4

**Niveau:**  einfach  mittel  anspruchsvoll

**Ausdauer/Energie:**  wenig  mittel  viel

**Übungsziele:** Konstanz in Schlägen, taktisches Spielen

**Sicherheitsaspekte:** Bälle aus dem Feld

Dauer	Übung/Spielform	Organisation	Material
15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eins gegen eins, der jeweilige Teampartner muss einen Punkt abwarten</li> <li>- Trainer spielt einen Ball ein → es wird im Einzel um den Punkt gespielt</li> <li>→ so viel mal, wie der Ball über das Netz geht pro Ballwechsel, so viele Punkte ist ein Ballwechsel wert</li> <li>- Z.B. auf 30 Punkte spielen und dann Teams wechseln</li> </ul>		- Bälle