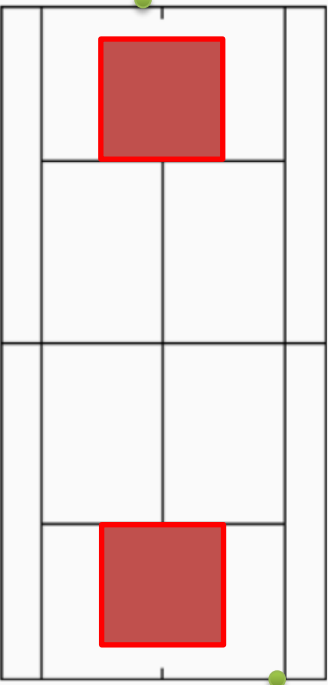


Übungstitel: Red Zone
Übungsdauer: Ca. 5-15 Minuten
Trainingsumgebung: Tennisplatz
Gruppengröße: 2
Niveau: einfach mittel anspruchsvoll
Ausdauer/Energie: wenig mittel viel

Übungsziele: Platzierte, taktisch gute Grundschläge

Sicherheitsaspekte: Bälle aus dem Feld

Dauer	Übung/Spielform	Organisation	Material
Ca. 5-15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Eine «Rote Zone» wird auf beiden Seiten in der Mitte des Platzes gelegt. • Es wird ein Tiebreak gespielt (mit Aufschlag) • Beide Spieler sollten probieren, die «rote Zone» nicht zu treffen. Wenn dies dem Spieler, der den Punkt gewonnen hat, gelungen ist, bekommt er 2 Punkte, ansonsten nur einen. 		<ul style="list-style-type: none"> • 1 Ball