

Übungstitel: 2 Bälle

Übungsdauer: 15 Minuten

Trainingsumgebung: Tennisplatz

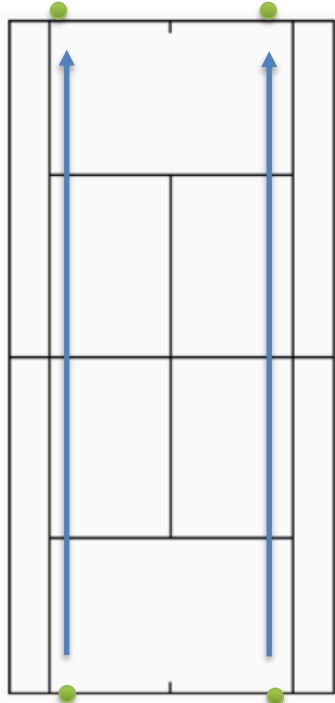
Gruppengröße: 4

Niveau: ☐ einfach ☒ mittel ☐ anspruchsvoll

Ausdauer/Energie: ☐ wenig ☒ mittel ☐ viel

Übungsziele: Konstanz in Schläge, Doppeltraining

Sicherheitsaspekte: Bälle aus dem Feld

Dauer	Übung/Spielform	Organisation	Material
15 Minuten	<ul style="list-style-type: none">- Es wird eine Art Doppel gespielt- Zwei gegenüber spielen jeweils Longline Ballwechsel- Sobald ein Ball verloren geht, wird «um den Punkt» gerufen und alle 4 Spieler spielen den Punkt im Doppel aus- Bis z.B. 10 Punkte, nachher Teamwechsel		<ul style="list-style-type: none">- Bälle