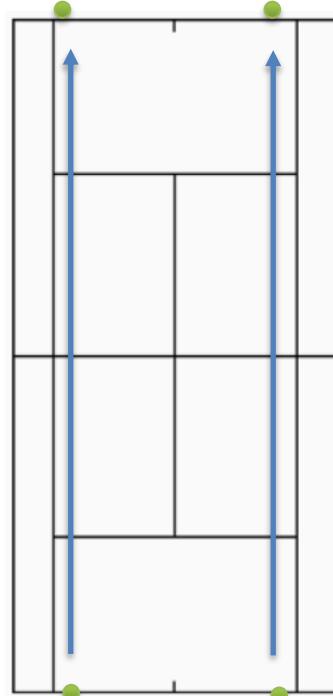


Übungstitel: 2 Bälle
Übungsdauer: 15 Minuten
Trainingsumgebung: Tennisplatz
Gruppengrösse: 4
Niveau: einfach mittel anspruchsvoll
Ausdauer/Energie: wenig mittel viel
Übungsziele: Konstanz in Schläge, Doppeltraining

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