

Übungstitel: California (normal)

Übungsdauer: mind. 10 Minuten

Trainingsumgebung: Tennisplatz

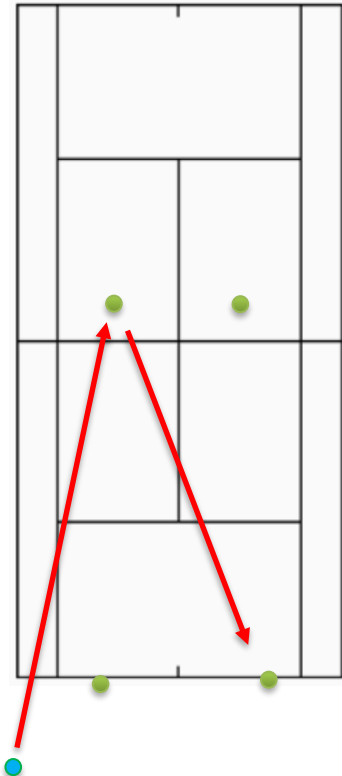
Gruppengröße: 4

Niveau: ☐ einfach ☒ mittel ☐ anspruchsvoll

Ausdauer/Energie: ☐ wenig ☒ mittel ☐ viel

Übungsziele: Grundschnitte, Volleys

Sicherheitsaspekte: Bälle aus dem Feld

Dauer	Übung/Spielform	Organisation	Material
mind. 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Es wird 2 vs 2 gespielt• Das Team, das jeweils den Punkt gewinnt, kommt schnell ans Netz.• Wenn man den Punkt verloren hat, rückt man zurück zur Grundlinie• Der Trainer steht immer auf der gleichen Seite und spielt einen Ball am Anfang von Punkt.• Der erste Volley muss länger als die T-Linie gespielt werden (sonst Punktverlust).• Der erste Ball darf kein Lob sein.• Wenn man zurücklaufen muss, darf der erste Ball nicht als Volley gespielt werden.• Z.B. auf 10 Punkte spielen• (Bemerkung: Beim allerersten Ball, stehen beide Teams hinten)		<ul style="list-style-type: none">• Bälle