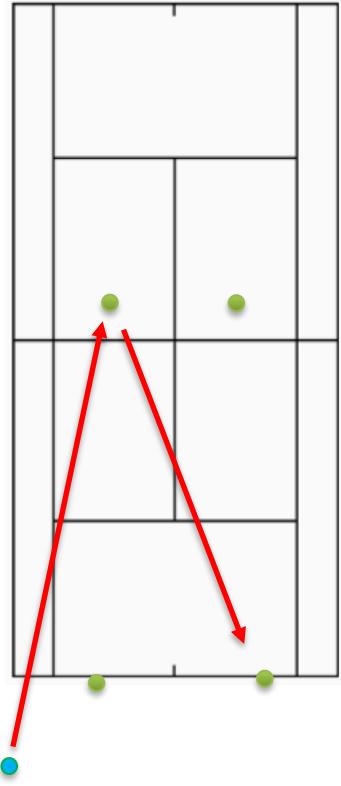


**Übungstitel:** California (normal)  
**Übungsdauer:** mind. 10 Minuten  
**Trainingsumgebung:** Tennisplatz  
**Gruppengrösse:** 4  
**Niveau:** einfach mittel anspruchsvoll  
**Ausdauer/Energie:** wenig mittel viel  
**Übungsziele:** Grundschläge, Volleys

**Sicherheitsaspekte:** Bälle aus dem Feld

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