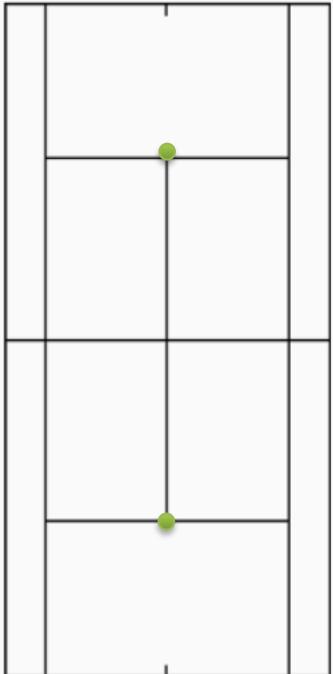


Übungstitel: Just Run
Übungsdauer: mind. 10 Minuten
Trainingsumgebung: Tennisplatz
Gruppengrösse: 2
Niveau: einfach mittel anspruchsvoll
Ausdauer/Energie: wenig mittel viel
Übungsziele: Fitness, Touch, Stoppball, Netzspiel

Sicherheitsaspekte: Bälle aus dem Feld

Dauer	Übung/Spielform	Organisation	Material
mind. 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Spieler 1 spielt einen langsamen, Ball ins T-Feld von Spieler 2 und rennt schnell zu der Grundlinie und berührt diese mit mindestens einem Fuss. • Spieler 2 steht auf der Aufschlaglinie in seinem Feld und spielt auf den langsamen Ball von Spieler 1 einen Stoppball. • Ab dann geht es um den Punkt • Beispielsweise bis 10 Punkte spielen und nach jedem Punkt die Rolle wechseln. 		<ul style="list-style-type: none"> • Bälle