

Übungstitel: Just Run

Übungsdauer: mind. 10 Minuten

Trainingsumgebung: Tennisplatz

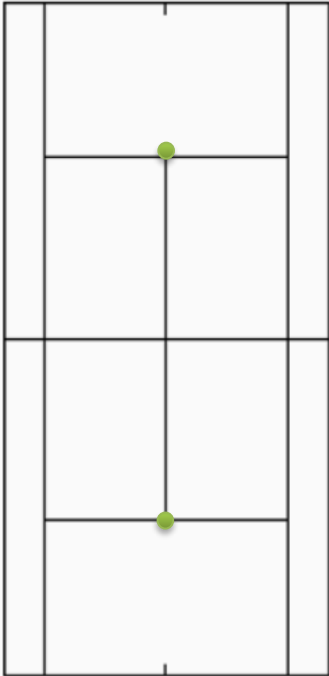
Gruppengrösse: 2

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