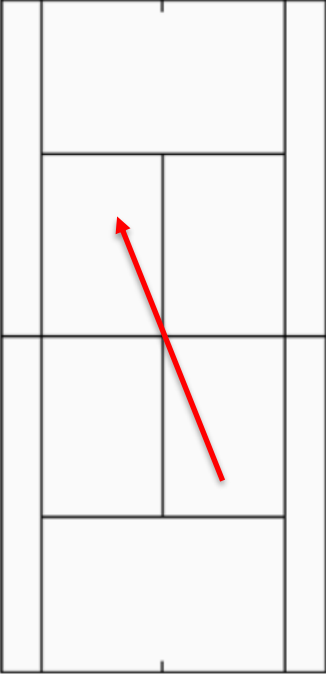


Übungstitel: Minitennis
Übungsdauer: 5-15 Minuten
Trainingsumgebung: Tennisplatz
Gruppengrösse: 2-4
Niveau: ☒ einfach ☒ mittel ☒ anspruchsvoll
Ausdauer/Energie: ☒ wenig ☐ mittel ☐ viel
Übungsart: Einwärmen
Übungsziele: Reaktionsschnelligkeit, Beinarbeit
Sicherheitsaspekte: Bälle aus dem Feld

Dauer	Übung/Spielform	Organisation	Material
5-15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Es wird Einzel oder Doppel gespielt. • Der Ball darf nur zugeworfen werden und muss nach einer oder keiner Berührung mit dem Boden gefangen werden. • Das Anspiel erfolgt von unten • Variation: Feld vergrössern /verkleinern 		<ul style="list-style-type: none"> • 1 Ball