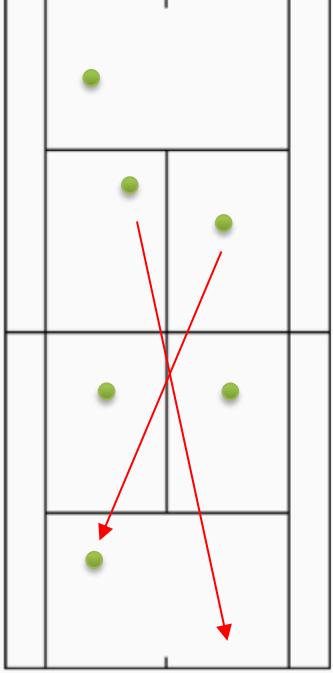


**Übungstitel:** **Schlachtfeld**  
**Übungsdauer:** 10-15 Minuten  
**Trainingsumgebung:** Tennisplatz  
**Gruppengrösse:** 2- ca. 20  
**Niveau:** einfach mittel anspruchsvoll  
**Ausdauer/Energie:** wenig mittel viel  
**Übungsart:** Einwärmen  
**Übungsziele:** Kraft, Ausdauer  
**Sicherheitsaspekte:** Auf Bälle im Feld aufpassen

Dauer	Übung/Spielform	Organisation	Material
10-15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Gruppen werden gemacht</li> <li>• Zeit festlegen</li> <li>• Jede Gruppe wirft die Bälle von ihrer Seite auf die gegnerische Seite</li> <li>• Am Ende zählen, auf welcher Seite es weniger Bälle hat → Gewinner</li> <li>• Notiz: Bälle verteilen, sammeln und zählen braucht viel Zeit</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viele Bälle</li> </ul>