

Übungstitel: **Unfair**

Übungsdauer: mind. 10 Minuten

Trainingsumgebung: Tennisplatz

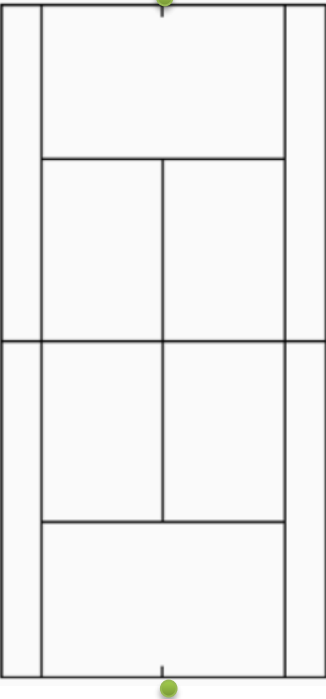
Gruppengrösse: 2/4

Niveau: ☐ einfach ☒ mittel ☒ anspruchsvoll

Ausdauer/Energie: ☐ wenig ☒ mittel ☐ viel

Übungsziele: Sich aus schwierigen Situationen retten

Sicherheitsaspekte: Bälle aus dem Feld

Dauer	Übung/Spielform	Organisation	Material
mind. 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Team1/Spieler 1 beginnt mit einen Underarm-Serve irgendwo ins Feld• Dann geht es um den Punkt• Z.B. auf 10 Punkte spielen• «Aufschläger» wechselt nach jedem Punkt• (Das Ziel ist es, dass sich der Spieler 2 aus der schlechten Situation befreien kann oder dass sich Spieler 1 die gute Ausgangslage nicht nehmen lässt)		<ul style="list-style-type: none">• 1 Ball