

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 einem 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