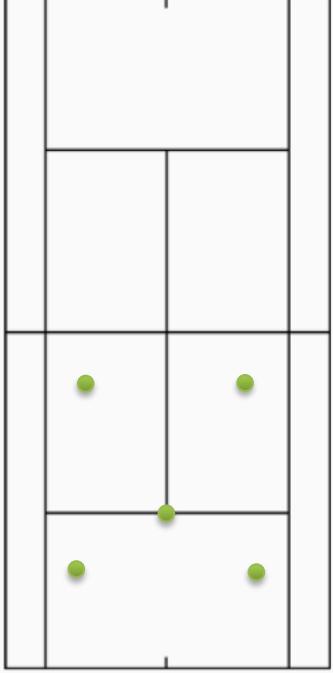


Übungstitel: **Volley Circle**
Übungsdauer: 5-15 Min
Trainingsumgebung: Tennisplatz
Gruppengrösse: 4 - ca.8
Niveau: einfach mittel anspruchsvoll
Ausdauer/Energie: wenig mittel viel
Übungsart: Einwärmen
Übungsziele: (schwierige) Volleys
Sicherheitsaspekte: Bälle aus dem Feld

Dauer	Übung/Spielform	Organisation	Material
mind. 5-15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Es wird ein Spieler bestimmt, der in die Mitte geht. • Die anderen Spieler machen einen Kreis um den mittleren Spieler herum. • Der Mittlere Spieler beginnt mit einem Volley zu einem der äusseren Spieler. Dieser spielt den Volley wieder zum mittleren Spieler zurück. So geht es immer im Uhrzeigersinn weiter. • (Idee: Rekord probieren) 		<ul style="list-style-type: none"> • 1 Ball