

Übungstitel: Volley Circle

Übungsdauer: 5-15 Min

Trainingsumgebung: Tennisplatz

Gruppengrösse: 4 - ca.8

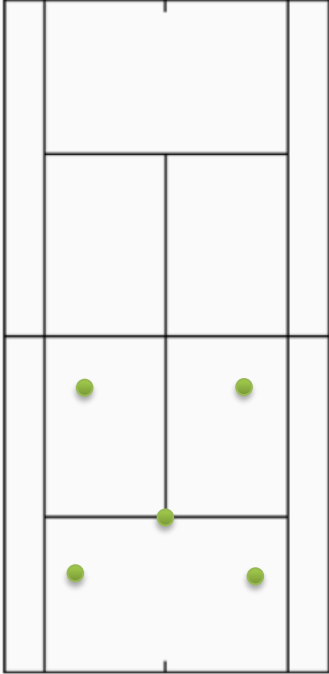
Niveau: ☐ einfach ☒ mittel ☒ anspruchsvoll

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