

Übungstitel: Volleyleiter

Übungsdauer: 15 Minuten

Trainingsumgebung: Tennisplatz

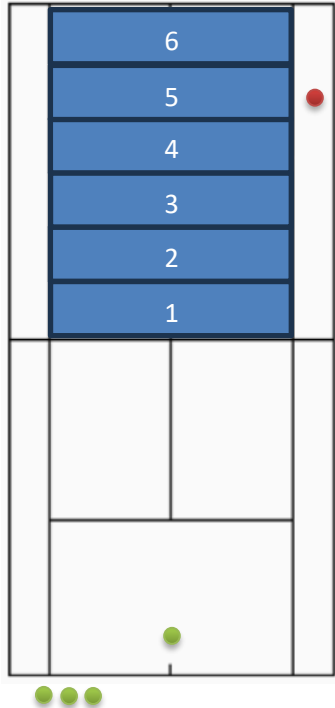
Gruppengrösse: 1-8

Niveau: ☐ einfach ☒ mittel ☐ anspruchsvoll

Ausdauer/Energie: ☒ wenig ☐ mittel ☐ viel

Übungsziele: Variation in Volleys

Sicherheitsaspekte: Bälle aus dem Feld

Dauer	Übung/Spielform	Organisation	Material
15 Minuten	<ul style="list-style-type: none">- Es werden verschiedene Zonen als Trefferfelder gelegt- Jeder Spieler spielt der Reihe nach zwei Volleys (Vorhand und Rückhand)- Wenn das erste Feld getroffen ist, kann auf das Zweite gezielt werden, dann auf das Dritte, usw.- Wer beispielsweise nach je 20 Bällen am weitesten kommt, gewinnt- (Variation: Trefferfelder grösser oder kleiner machen / mehr oder weniger Trefferfelder)		<ul style="list-style-type: none">- Bälle- Hütchen