

Løvetennis

IDRÆTSGREN
TID

Tennis
10 min.

ALDERSGRUPPE
DELTAGERE

12 - 16 år
2 - 4 deltagere



Beskrivelse af øvelsen

Der spilles single, hvor hver spiller lægger en bold i hvert hjørne på baglinjen. Der sættes nu et spil i gang med en 5\ bold. Når denne bold er afgjort, gælder det om for begge spillere at komme hurtigt ud til en af de to bolde i hjørnerne og få den sat i gang. Når dette er sket, må man returnere den bold, der kommer fra modstanderen. Nu spilles der om disse 2 point på en gang. Når disse er afgjort, gør man det samme med de to sidste bolde. Den samlede vinder af de 5 bolde får så f.eks. 1 point, hvorefter et nyt spil (point) kan spilles indtil en af spillerne har 7 point.

Formål:

At øve sidebevægelser og reaktionshastighed samt at vinde det samlede spil.

Succes:

Når der er høj intensitet og boldene i hjørnerne sættes hurtigt i gang ved duel-afslutning.

Øvelsen kræver

Materialer:

5 tennisbolde.

