Einspielen

Locker diagonal einspielen – VH, dann RH, dann im Wechsel.

5 Min. · A ab Anfänger

#Aufwärmen #Konter

Material

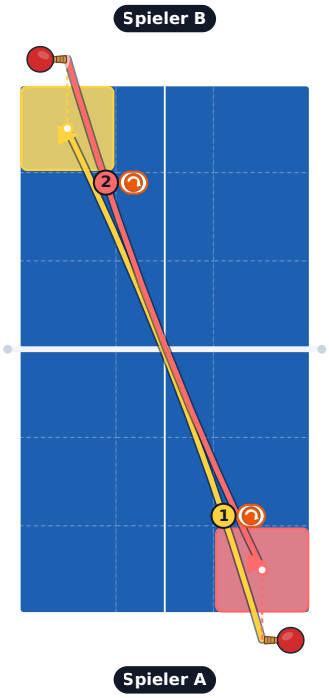
Tisch · Bälle · Schläger

ONLINE ANSEHEN

VH diagonal Standard

Raster 3×3

LEGENDE Bälle 1 2 · Vorhand A B · Schnitt Oberschnitt · Tisch Zielfeld



1 A **Anspiel** danach Konter · langsam · Vorhand · Oberschnitt

ZU B
lang diagonal

2 B **Konter** langsam · Vorhand · Oberschnitt

ZU A
lang diagonal

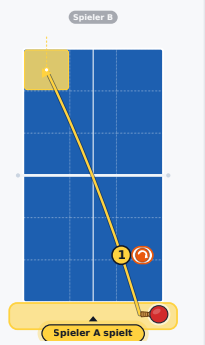
↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

BESCHREIBUNG

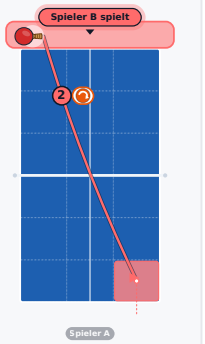
Ziel: Ballgefühl und Rhythmus zu Beginn des Trainings.

Worauf achten: locker bleiben, Tempo langsam steigern.

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Anspiel
VH
zu B: lang diagonal

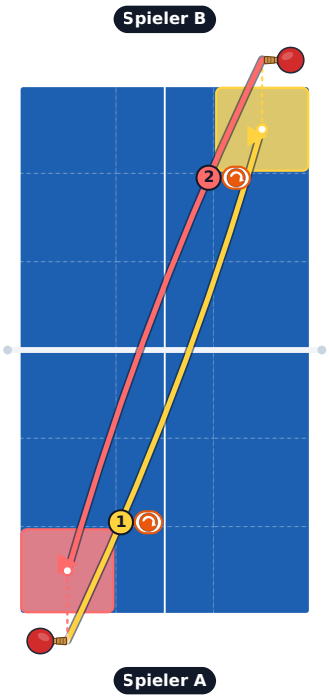


2 **B** Konter
VH
zu A: lang diagonal

RH diagonal

Raster 3×3

LEGENDE Bälle 1 2 · Rückhand A B · Schnitt Oberschnitt · Tisch Zielfeld



1 **A Anspiel** · danach Konter · langsam · Rückhand · Oberschnitt

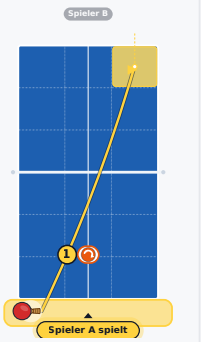
ZU B
lang diagonal

2 **B Konter** · langsam · Rückhand · Oberschnitt

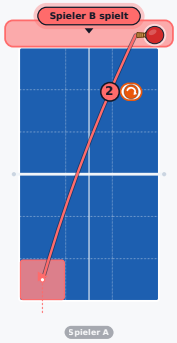
ZU A
lang diagonal

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Anspiel
RH
zu B: lang diagonal



2 **B** Konter
RH
zu A: lang diagonal