Erst langsam, dann schnell

Der erste Topspin auf Unterschnitt kommt langsam mit viel Rotation, der zweite auf den Block mit Tempo.

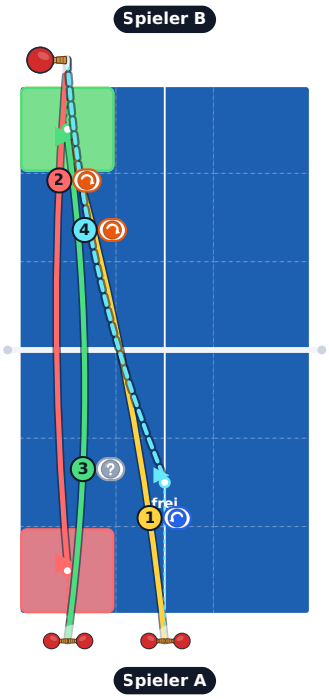
10 Min. · F ab Fortgeschrittene

#Spieleröffnung #Topspin

Material
Tisch · Bälle · Schläger

ONLINE ANSEHEN

LEGENDE Bälle 1 2 3 4 · Vorhand oder Rückhand A · Vorhand B
Schnitt: Unterschnitt · Oberschnitt · Schnitt beliebig · Tisch: Zielfeld · zufällig / frei



1 A **Anspiel** · Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU B
lang nach links

2 B **Topspin** · langsam · Vorhand · Oberschnitt
ZU A
lang parallel
Sicher und mit viel Rotation

3 A **Block** · Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig
ZU B
lang parallel

4 B **Topspin** · schnell · Vorhand · Oberschnitt
ZU A
frei platziert
Jetzt mit Tempo

↪ **Danach freies Spiel.**

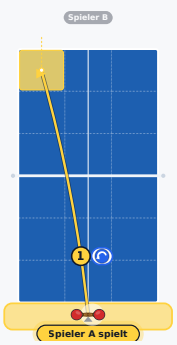
BESCHREIBUNG

Ziel: Sicherheit beim Aufziehen und den Tempowechsel zum zweiten Topspin trainieren.

Worauf achten: erster Ball hoch über dem Netz mit viel Rotation, zweiter Ball flacher und früher getroffen.

Typische Fehler: schon der erste Ball wird mit voller Kraft gespielt.

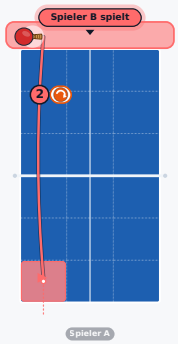
SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Anspiel

VH/RH

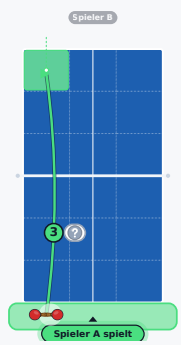
zu B: lang nach links



2 **B** Topspin

VH

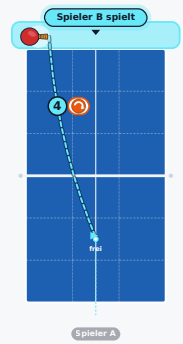
zu A: lang parallel



3 **A** Block

VH/RH

zu B: lang parallel



4 **B** Topspin

VH

zu A: frei platziert