Ganze Tischseite unregelmäßig

A spielt zufällig über die ganze Breite, B kontert immer in die RH von A.

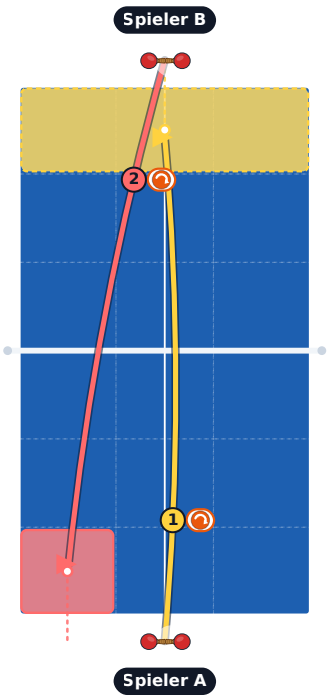
10 Min. · F ab Fortgeschrittene

#Beinarbeit #Konter #Unregelmäßig

Material
Tisch · Bälle · Schläger

ONLINE ANSEHEN

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



1 A Anspiel · danach Konter · Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt
ZU B
zufällig lang über die ganze Breite

2 B Konter · Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt
ZU A
lang nach rechts

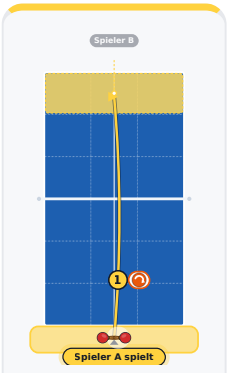
↪ Danach den Ablauf wiederholen.

BESCHREIBUNG

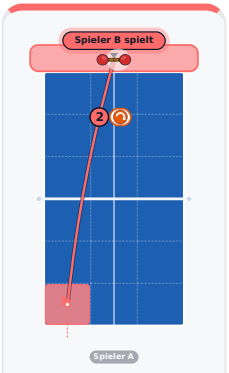
Ziel: unregelmäßige Beinarbeit – reagieren statt vorausahnen.

Worauf achten: Grundstellung Mitte, Gewicht auf den Fußballen.

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Anspiel
VH/RH
zu B: zufällig lang über die ganze Breite



2 **B** Konter
VH/RH
zu A: lang nach rechts