Drei Punkte RH – Mitte – VH

A spielt nacheinander in RH, Mitte und VH von B.

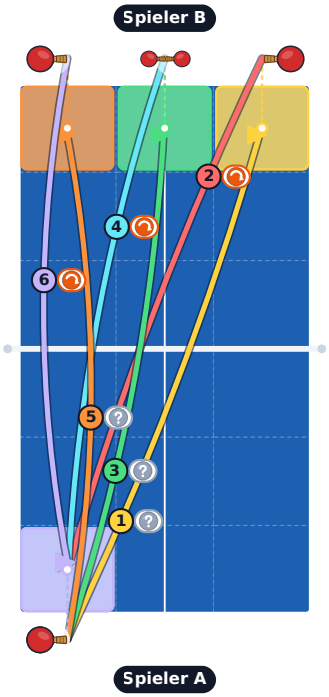
10 Min. · F ab Fortgeschrittene

#Beinarbeit #Konter

Material
Tisch · Bälle · Schläger

ONLINE ANSEHEN

LEGENDE Bälle 1 2 3 4 5 6 · Rückhand A B · Vorhand oder Rückhand B · Vorhand B · Schnitt: Schnitt beliebig · Oberschnitt · Tisch: Zielfeld



1 A **Anspiel** — danach Block · Rückhand · Schnitt beliebig
ZU B
lang diagonal

2 B **Konter** — Rückhand · Oberschnitt
ZU A
lang diagonal

3 A **Block** — Rückhand · Schnitt beliebig
ZU B
lang in die Mitte

4 B **Konter** — Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt
ZU A
lang nach rechts

5 A **Block** — Rückhand · Schnitt beliebig
ZU B
lang parallel

6 B **Konter** — Vorhand · Oberschnitt
ZU A
lang parallel

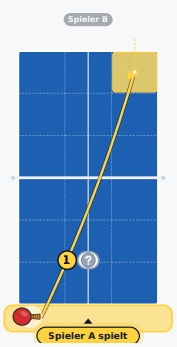
↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

BESCHREIBUNG

Ziel: Beinarbeit über drei Positionen; der Ball in die Mitte (Ellbogen) ist der schwierigste.

Worauf achten: beim Mittelball rechtzeitig entscheiden – VH oder RH.

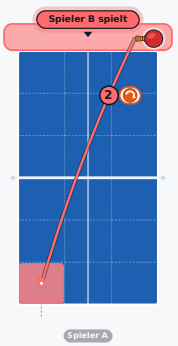
SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Anspiel

RH

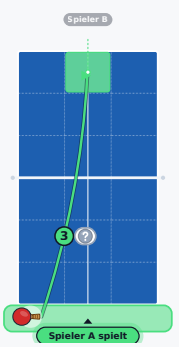
zu B: lang diagonal



2 **B** Konter

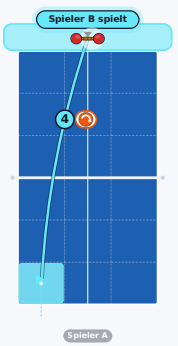
RH

zu A: lang diagonal



3 **A** Block RH

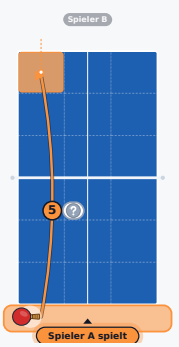
zu B: lang in die Mitte



4 **B** Konter

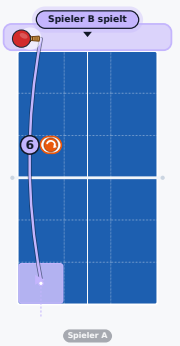
VH/RH

zu A: lang nach rechts



5 **A** Block RH

zu B: lang parallel



6 **B** Konter

VH

zu A: lang parallel