Langer, schneller Aufschlag

Schneller, langer Aufschlag in die Rückhand – Rückschläger kontert oder blockt.

10 Min. · F ab Fortgeschrittene

#Aufschlag

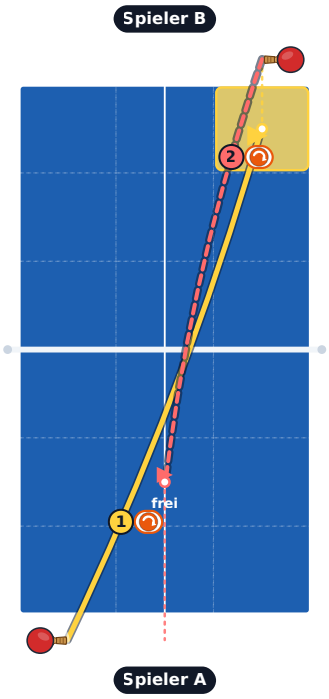
Material
Tisch · Bälle · Schläger

ONLINE ANSEHEN

In die RH Standard

Raster 3×3

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



1 A Aufschlag · schnell · Rückhand · Oberschnitt
ZU B
lang diagonal

2 B Konter · Rückhand · Oberschnitt
ZU A
frei platziert

↪ Danach den Punkt ausspielen und zählen.

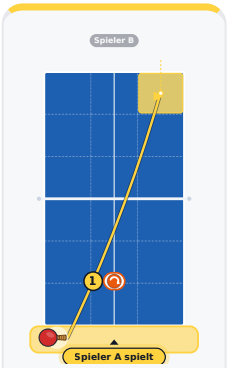
BESCHREIBUNG

Ziel: den Gegner mit Tempo und Länge unter Druck setzen. Erster Aufsprung nahe der eigenen Grundlinie, zweiter knapp vor der gegnerischen Grundlinie.

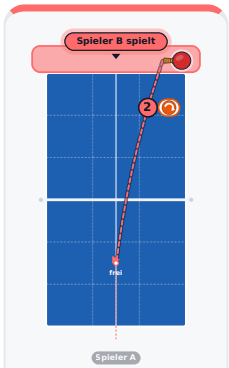
Worauf achten: flache Flugkurve, Oberschnitt, Aufschlag variieren.

Typische Fehler: Ball geht ins Aus oder kommt zu hoch.

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 A Aufschlag
RH
zu B: lang diagonal

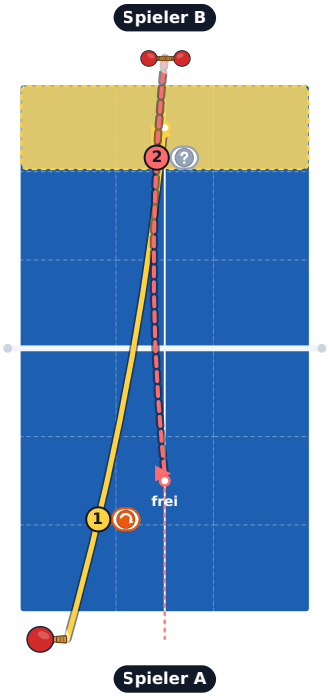


2 B Konter
RH
zu A: frei platziert

Zufällig lang

Raster 3×3

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

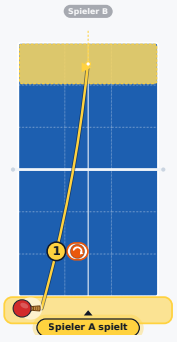


1 **A Aufschlag** · schnell · Rückhand · Oberschnitt
ZU B
zufällig lang über die ganze Breite

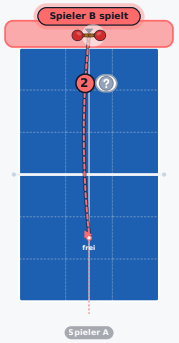
2 **B Beliebiger Ball** · Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
frei platziert

↪ **Danach den Punkt ausspielen und zählen.**

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Aufschlag
RH
zu B: zufällig lang über die ganze Breite



2 **B** Beliebiger Ball
VH/RH
zu A: frei platziert