Stoppblock und aktiver Block

B blockt abwechselnd weich und kurz (Stoppblock) und aktiv und lang – A muss vor und zurück.

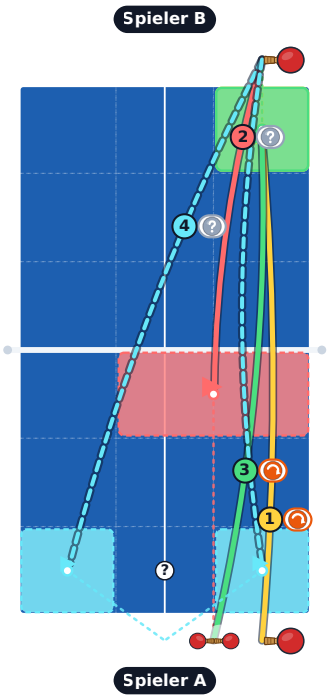
10 Min. · F ab Fortgeschrittene

#Beinarbeit #Block

Material
Tisch · Bälle · Schläger

ONLINE ANSEHEN

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



1 A **Anspiel** danach Topspin · Vorhand · Oberschnitt
ZU B
lang parallel

2 B **Block** langsam · Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
zufällig kurz zwischen Mitte und parallel
Weicher Stoppblock

3 A **Topspin** Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt
ZU B
lang parallel
Schnell nach vorne

4 B **Block** schnell · Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
zufällig lang diagonal oder lang parallel
Aktiver Block

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

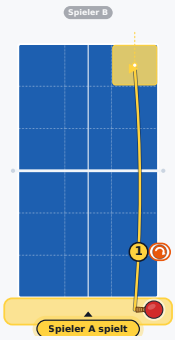
BESCHREIBUNG

Ziel: mit dem Tempo des Blocks den Angreifer aus dem Rhythmus bringen.

Worauf achten: Stoppblock: Schläger im Treffpunkt locker zurücknehmen; aktiver Block: kurz nach vorne drücken.

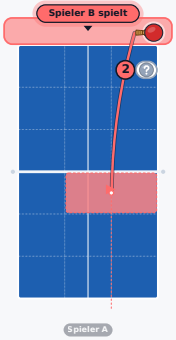
Typische Fehler: der Stoppblock springt zu hoch ab.

SCHRITT FÜR SCHRITT



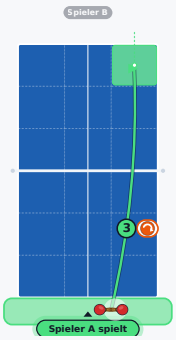
1 **A** Anspiel **VH**

zu B: lang parallel



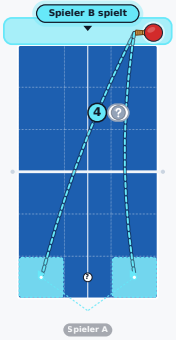
2 **B** Block **RH**

zu A: zufällig kurz zwischen Mitte und parallel



3 **A** Topspin **VH/RH**

zu B: lang parallel



4 **B** Block **RH**

zu A: zufällig lang diagonal oder lang parallel