Abwehr unregelmäßig

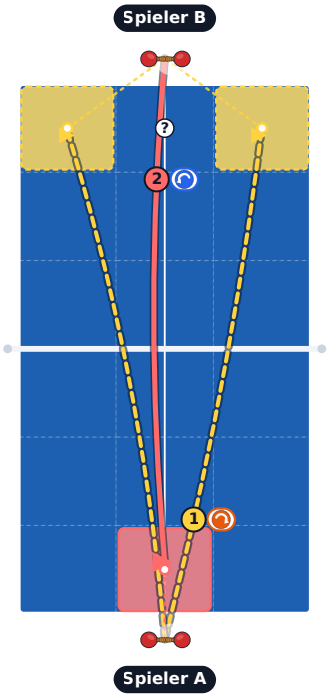
A zieht Topspin zufällig in VH oder RH, B wehrt in die Mitte ab.

10 Min. · P ab Profis · #Abwehr · #Unregelmäßig

Material
Tisch · Bälle · Schläger

ONLINE ANSEHEN

LEGENDE Bälle 1 2 · Vorhand oder Rückhand A B · Schnitt Oberschnitt Unterschnitt
Tisch Zielfeld · zufällig / frei · (?) eines der Felder



1 A Anspiel · danach Topspin · Vorhand oder Rückhand
Oberschnitt
ZU B
zufällig lang nach rechts oder lang nach links

2 B Unterschnittabwehr · Vorhand oder Rückhand
Unterschnitt
ZU A
lang in die Mitte

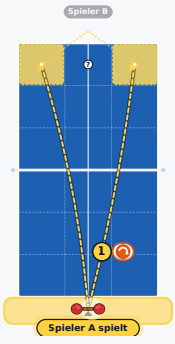
↪ Danach den Ablauf wiederholen.

BESCHREIBUNG

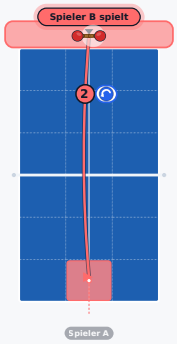
Ziel: Abwehr mit Seitenwechsel, wie im Spiel.

Worauf achten: Abstand halten, große Seitschritte.

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 A Anspiel
VH/RH
zu B: zufällig lang nach rechts oder lang nach links



2 B Unterschnittabwehr
VH/RH
zu A: lang in die Mitte