Aufschlag lang oder kurz

Gleiche Ausholbewegung, zufällig kurz in die Mitte oder lang in die VH.

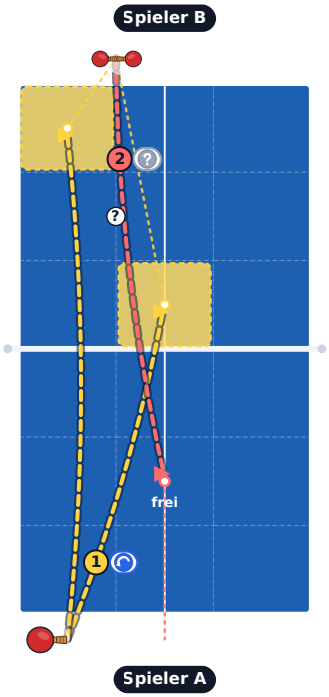
10 Min. · F ab Fortgeschrittene

#Aufschlag #Unregelmäßig

Material
Tisch · Bälle · Schläger

ONLINE ANSEHEN

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



1 A Aufschlag — Rückhand · Unterschnitt
ZU B
zufällig kurz in die Mitte oder lang parallel

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

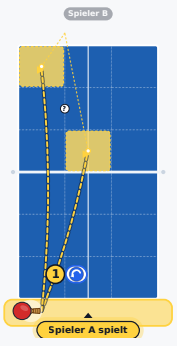
↪ Danach den Punkt ausspielen und zählen.

BESCHREIBUNG

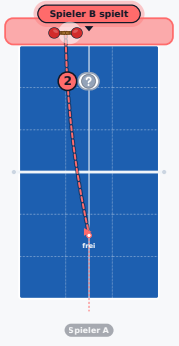
Ziel: mit derselben Bewegung kurze und lange Aufschläge spielen, damit der Rückschläger sich nicht vorbereiten kann.

Worauf achten: Treffpunkt und Körperhaltung bleiben gleich, nur Tempo und Länge ändern sich.

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Aufschlag
RH
zu B: zufällig kurz in die Mitte oder lang parallel



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