Beinarbeit kurz – lang

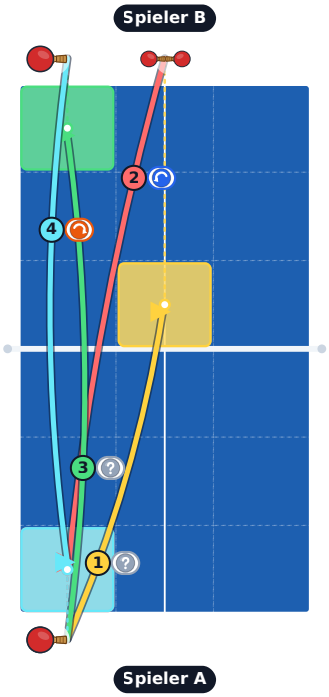
A legt kurz ab und blockt dann lang – B muss vor und zurück.

10 Min. · P ab Profis · #Beinarbeit · #Kurzspiel

Material
Tisch · Bälle · Schläger

ONLINE ANSEHEN

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



1 · A Anspiel — danach Kurz ablegen · Rückhand · Schnitt beliebig
ZU B
kurz in die Mitte

2 · B Schupf — Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU A
lang nach rechts

3 · A Block — Rückhand · Schnitt beliebig
ZU B
lang parallel

4 · B Topspin — Vorhand · Oberschnitt
ZU A
lang parallel

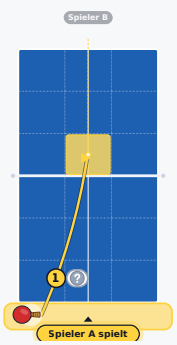
↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

BESCHREIBUNG

Ziel: Vorwärts- und Rückwärtsbewegung zum Tisch.

Worauf achten: nach dem kurzen Ball sofort zurück, um den langen Ball angreifen zu können.

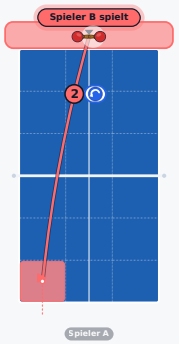
SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Anspiel

RH

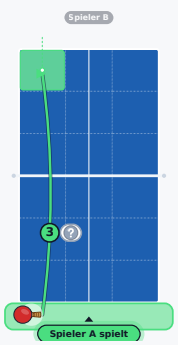
zu B: kurz in die Mitte



2 **B** Schupf

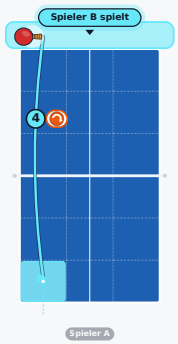
VH/RH

zu A: lang nach rechts



3 **A** Block RH

zu B: lang parallel



4 **B** Topspin

VH

zu A: lang parallel