

10. September 2010, Nr. 1

Aufwärmen

- Lauf
- Einspielen

Aufschläge (isoliert trainieren)

„Antworten provozieren und vorausschauend spielen“

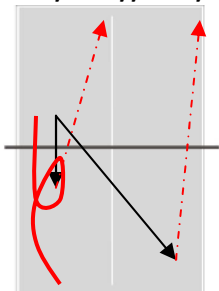
- * große Winkel spielen (mit Finten durch Körperrotation)
- * Längenvariation
- * gerade AS (einfacher US)
- * Mitte kurz einbauen

... anschließend mit Rückschlag frei)

Spieltaktik

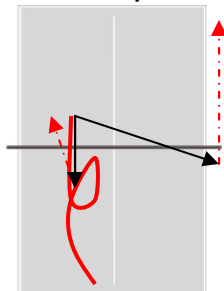
- * Entscheidung nach Rh-Service (2x7 min oder 2 Gew.-Sätze.)

kurz/kurz // kurz/lang



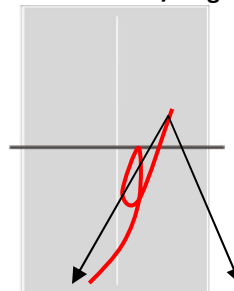
- 1) Rh-Service (kurz)
- 2) k in Rh oder L in Vh
- 3a) Rh-Flip in Mitte
- 3b) Vh-Topspin pa
- 4) frei

kurz/kurz



- Rh-Service (kurz)
k in Rh oder k in Vh
kurz in Rh
Vh-Flip pa
Rh pa, Vh frei

kurz/lang



- Rh-Service in Mitte (hl oder k)
Vh-sSch in Ecke
Vh-/Rh-Eröffnung frei

A : US-Rh-Service kurz (manchmal gerade), ganzer Tisch frei

B : Flip in Rh

- * RhT + Nachspielen mit Rh (2x7 min. oder 2 Gew.-Sätze)

A : KA in Vh, Sch in Rh, Block in 2/3 Rh

B : KRS pa, RhT dg, RhT oder VhT frei

- * Vh-Eröffnung + Nachspielen mit Rh (2x7 min. oder 2 Gew.-Sätze)

A : KA pa, VhT pa, RhT dg

B : RS in 2/3 Vh, Block in Rh, frei

Freies Spiel: Doppel und Einzel