

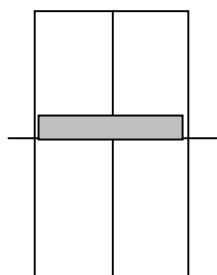


**Thema: Auf- / Rückschlag und der erste Ball aus Sicht des Aufschlägers**  
 (Alle Übungen sind aus Sicht eines Rechtshänders)

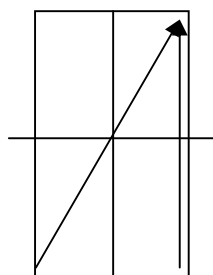
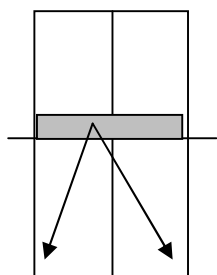
Übungen z. B. ca. 7 – 8 Min. => dann Aufschlagwechsel

### 1) Kurzer Aufschlag, Flip / Schupf, Konter / Topspin, Platzierung

Flip in die Ecken



KA – überall hin

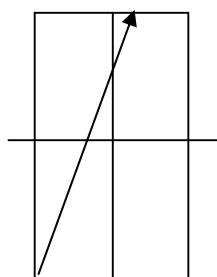


RHT/K VHT/K

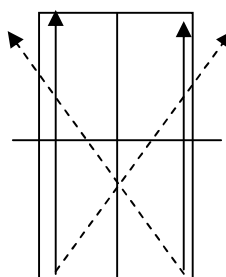
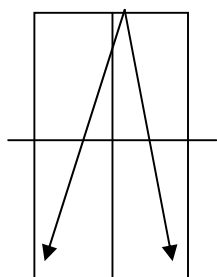
=> **frei**

### 2) langer Aufschlag auf Elle, Konter / Topspin, Block / Konter, Platzierung

VHT



LA auf Ellenbogen

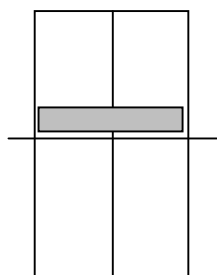


Block / Konter aktiv  
 oder weit raus spielen (Sidespin)

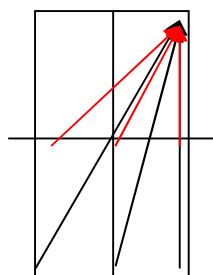
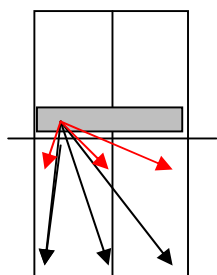
=> **frei**

### 3) Kurzer Aufschlag, Flip / Schupf / kurzer Rückschlag, Flip / Schupf / Topspin, Platzierung, Alternative (lang oder kurz zurück spielen)

Flip / Schupf / kurz ablegen



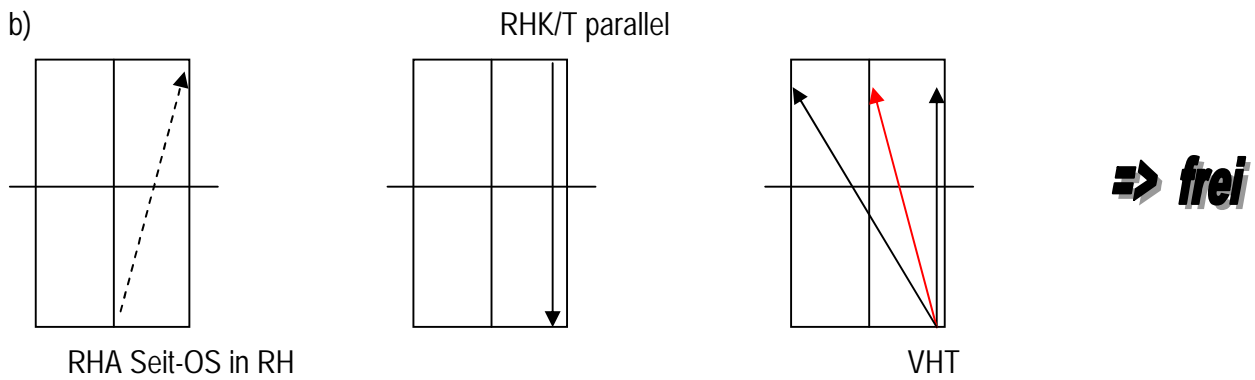
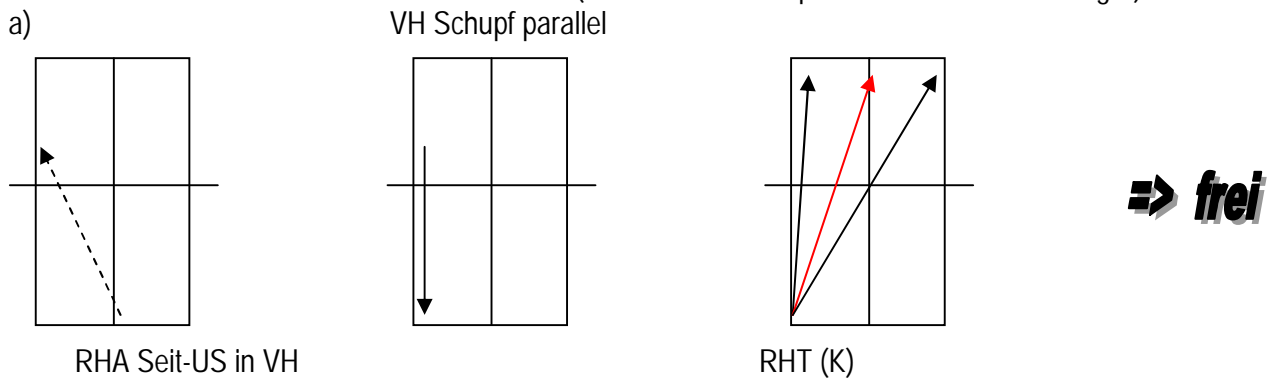
KA – überall hin



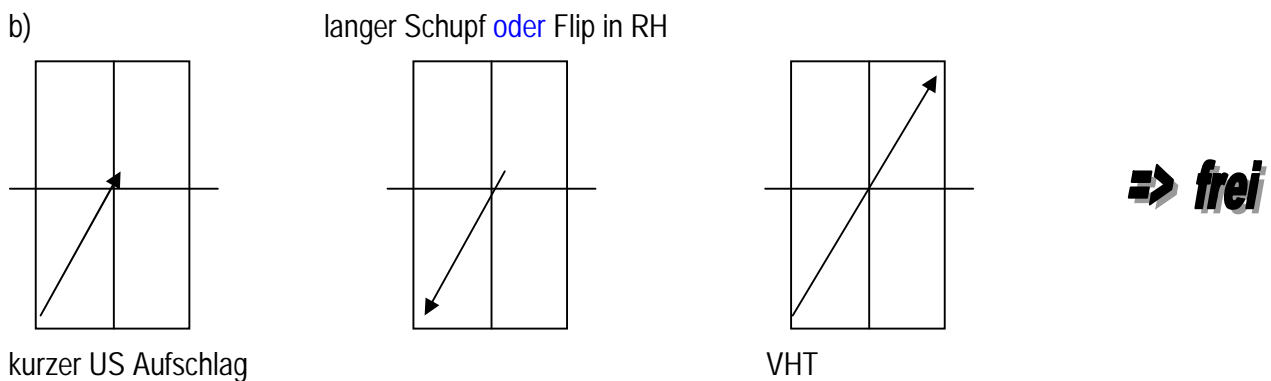
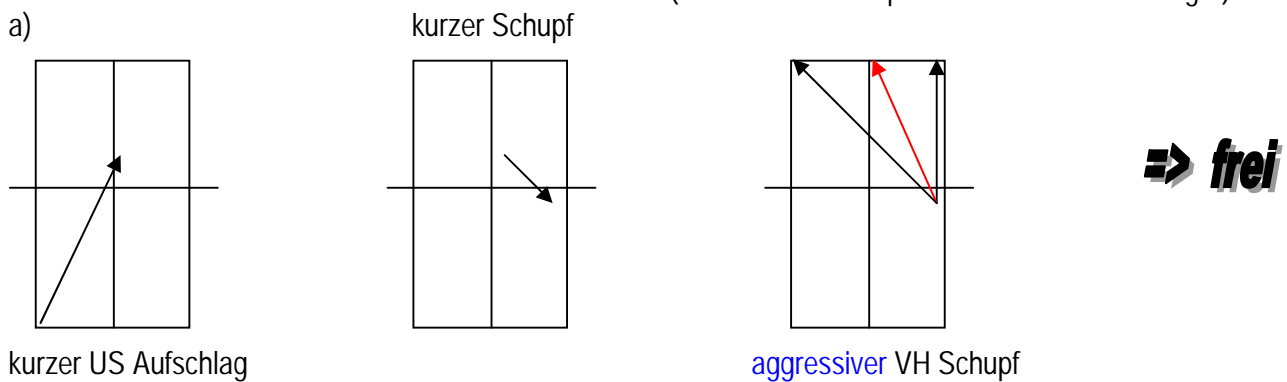
lang => Topspin in RH  
 kurz => Flip / Schupf in RH

=> **frei**

- 4) RH Aufschlag **aus Tischmitte** a) mit Seit US kurz in VH oder b) mit Seit OS schnell und lang in RH  
 (rote Pfeile – unbequemer für den Rückschläger)



- 5) **Kurzer Aufschlag in Mitte, Schupf/Flip, aggressiver Schupf oder VH Topspin**  
 (roter Pfeil – unbequemer für den Rückschläger)



Alle Übungen können (sollten) von den Trainern / Übungsleitern nach eigenem Ermäßen und Leistungsstand der Nachwuchsspieler angepasst werden – viel Spaß.