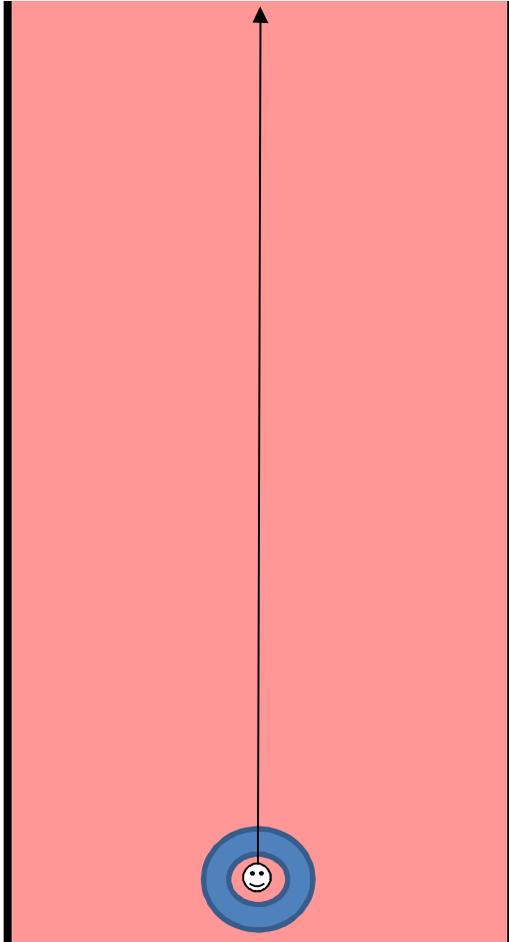
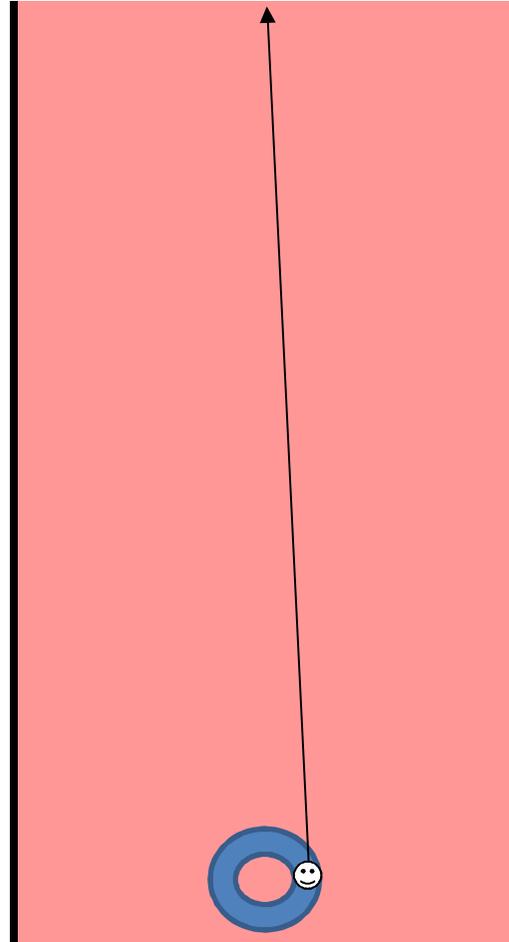


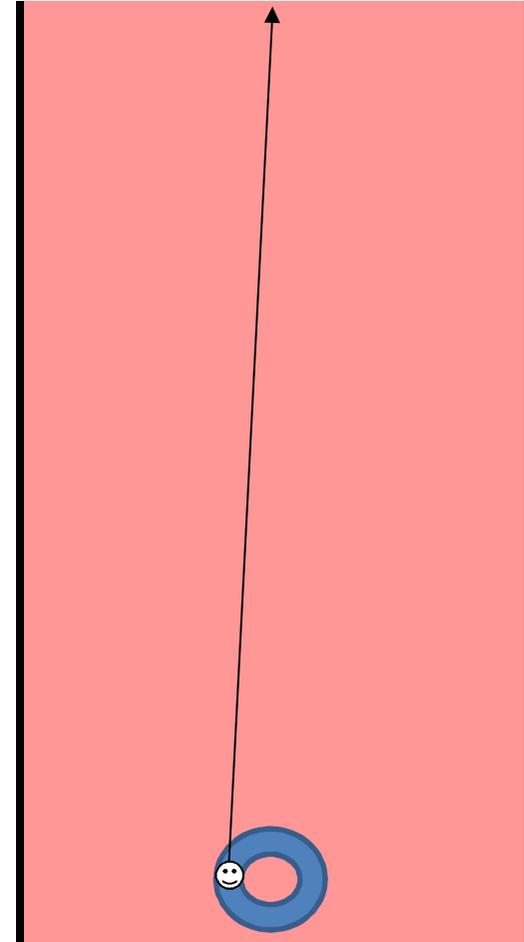
Gradschlagtraining mittig



Gradschlagtraining von rechts



Gradschlagtraining von links

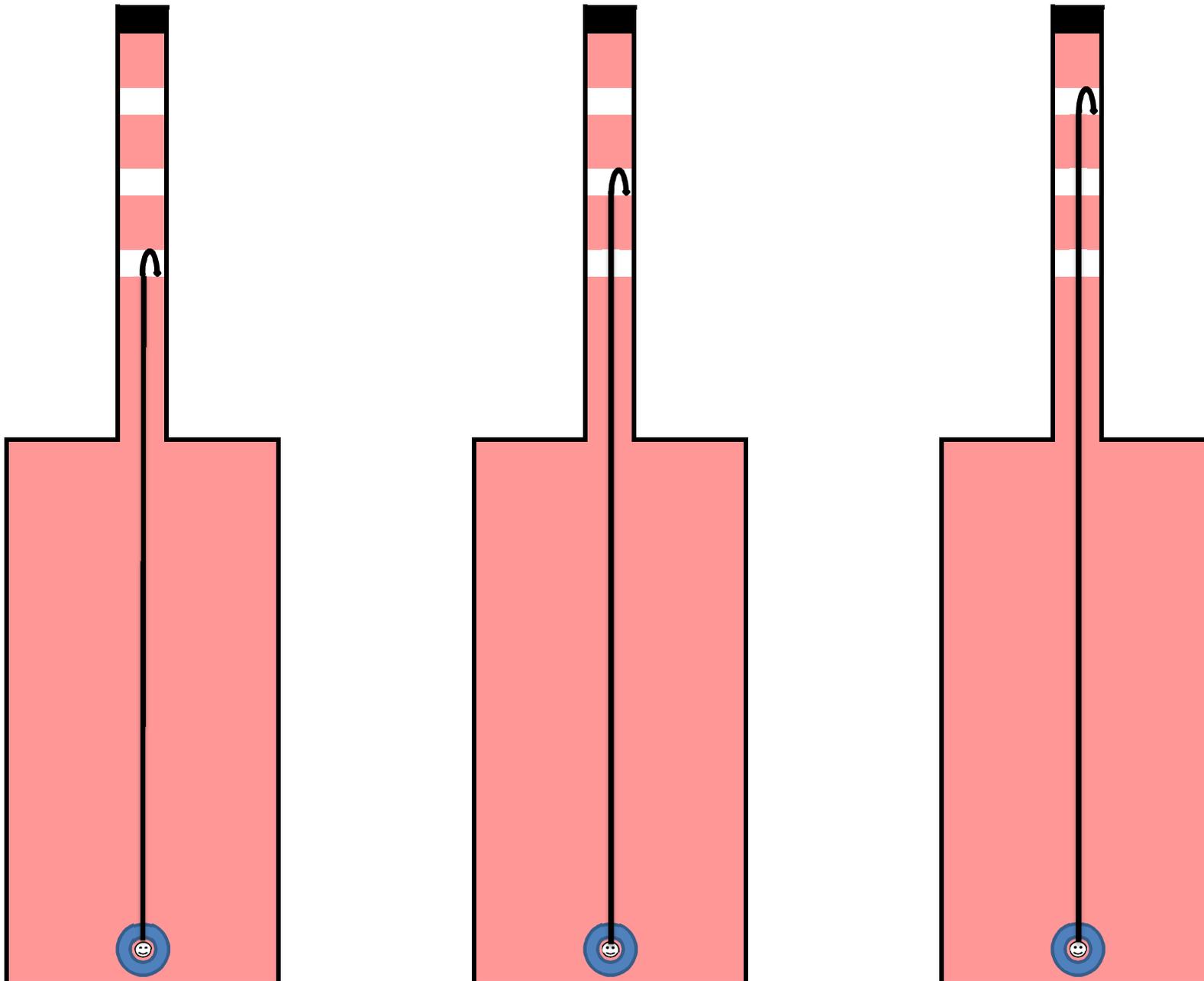


Legende:

mittig => gerader Schlag mittig aufspielen

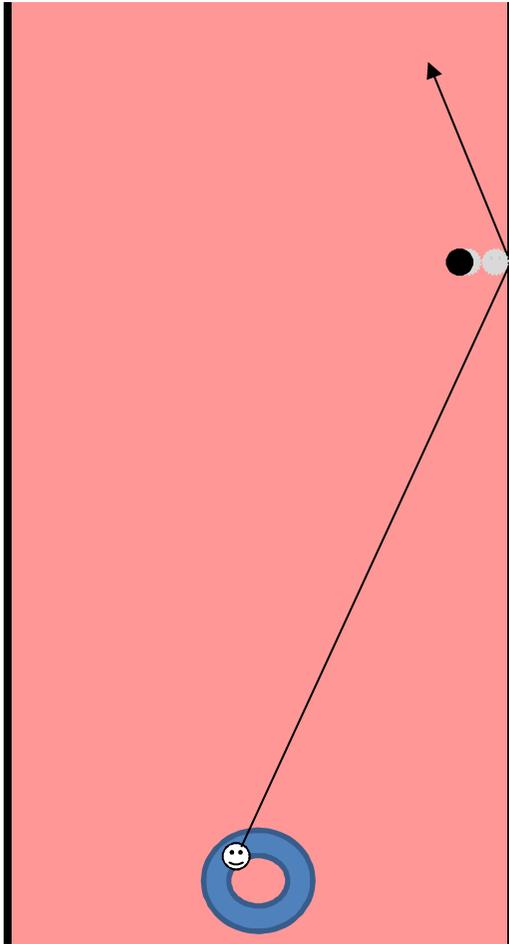
von rechts => von rechter Seite wegspielen, aber mittig treffen

von links => von linker Seite wegspielen, aber mittig treffen

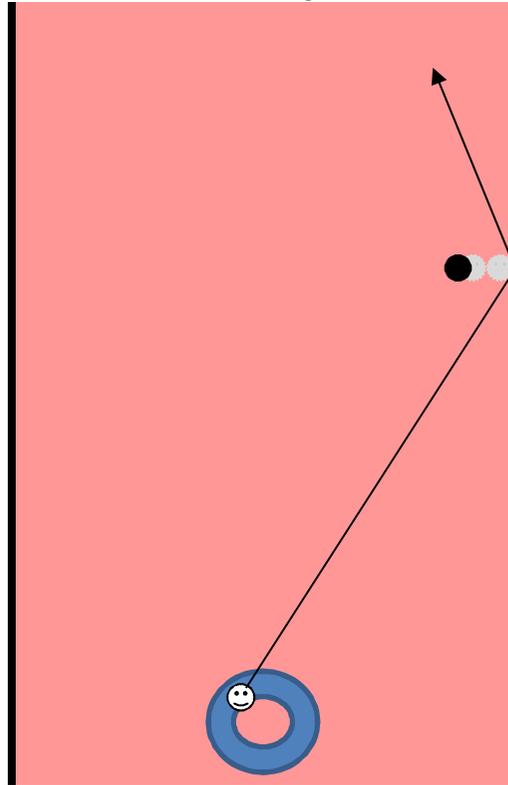


Legende: einen beliebigen Punkt markieren (z.B. mit DIN A4 oder DIN A5 Blatt aufkleben) und diesen Punkt berühren, bzw. der Ball muss darauf umdrehen!

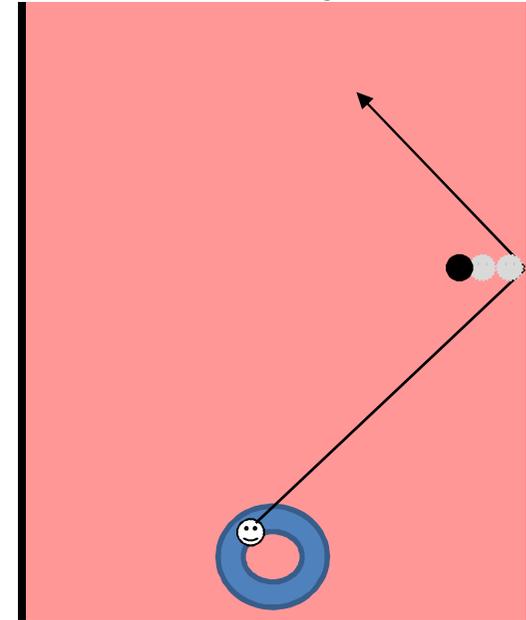
Bandentraining lang



Bandentraining mittel



Bandentraining kurz



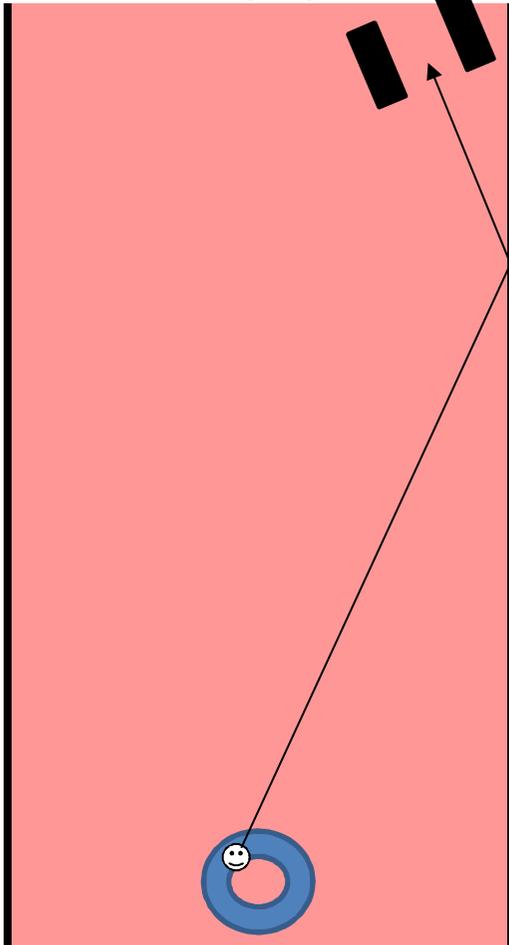
Legende:

der schwarze Ball ist der abzulegende Ball

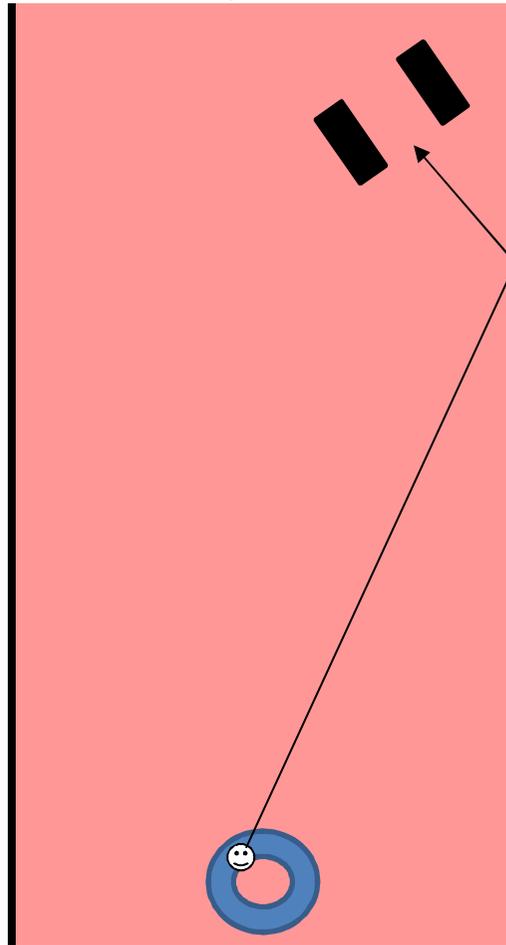
die grauen Punkte verdeutlichen nur den Abstand zur Bande (je weiter weg gespielt wird umso näher kann man zur Bande legen

der Smiley Ball ist der zu spielende Ball

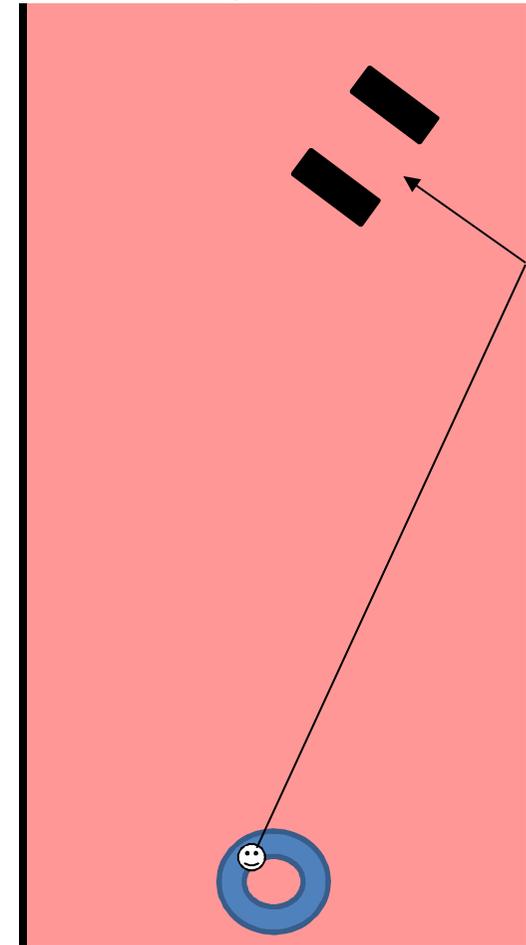
Bandentraining langsamer Ball



Bandentraining mittelschneller Ball



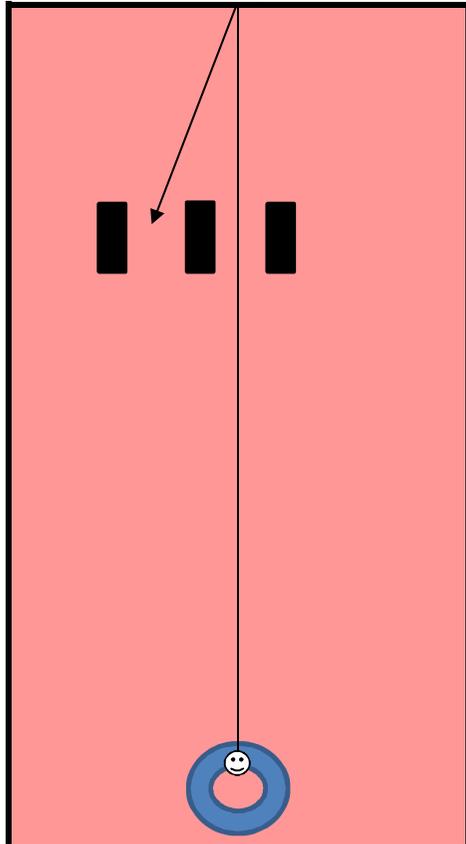
Bandentraining roher, schneller Ball



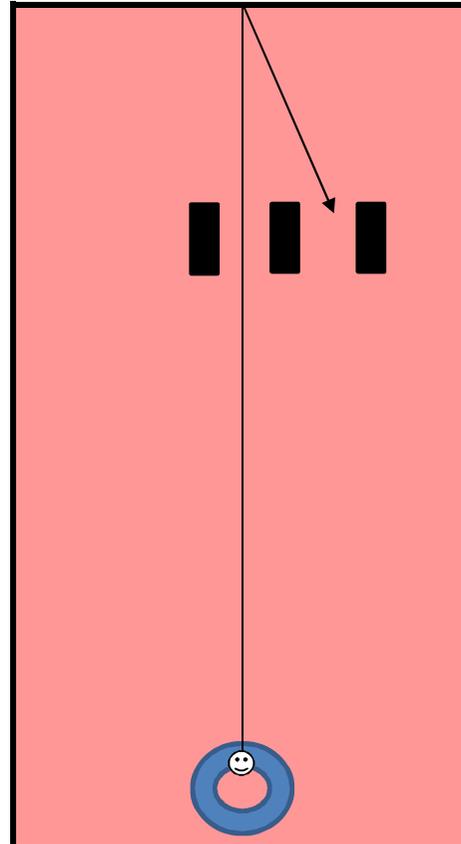
Legende:

vorher austesten wo der zu spielende Ball ca. durchläuft, dann an dieser Stelle einen 10-15cm breiten Durchgang aufstellen (z.B. Ziegelsteine)

Schnitttraining mit Slice



Schnitttraining mit Topspin



Legende:

Slice wird auch als Zugschnitt bezeichnet

Topspin wird auch als Schiebeschnitt bezeichnet

Beispiele sind für Spieler die links vom Ball stehen! Bei Rechtsspielern ist es genau umgekehrt, also Abb links mit Topspin, rechts mit Slice!