

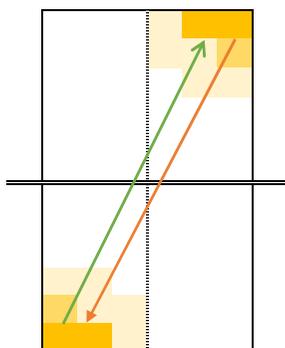
Übung: **Zwei - Zwei**

Variante: **Lang - Lang 1**

Hinweise: 2 = Rückschlag, lang

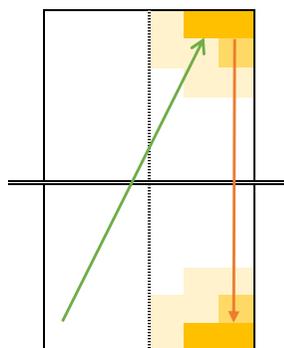
4 ff. = Nachspielball, lang

2 / 10 ...



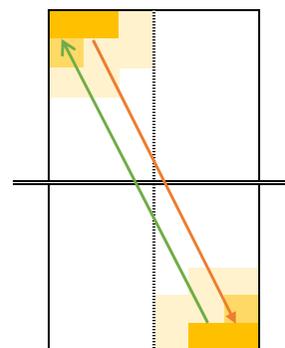
1 / 9 ...

4 / 12 ...



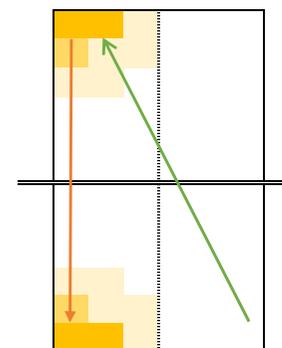
3 / 11 ...

6 / 14 ...



5 / 13 ...

8 / 16 ...



7 / 15 ...

Hinweise: 1 = Aufschlag, lang

3 ff. = Nachspielball, lang

Varianten der Variante:	Schlagauswahl	Besondere Sorgfalt bei ...	weitere Variationen...
<b>2-2, Lang-Lang 1 für Anfänger</b> angestrebte Trefferzone:	1 = Rollaufschlag 2 ff. = Konter VH bzw. RH	... tiefe, schulterbreite Grundstellung ... kleine Beinarbeit ... Schläger immer über Tischniveau ... Platzierung in der Breite verbessern	... Frei nach dem ... Ball ... ab 5 jeder 2. Schlag = Topspin
<b>2-2, Lang-Lang 1 für Fortgeschrittene</b> angestrebte Trefferzone:	1 = Kick- oder OS-Aufschlag 2 = Eröffnung auf OS (Hinten-Vorn) ungerade = Topspin gerade = Konter/ Block	... Platzierung in der Breite ist Pflicht ... Platzierung in Länge verbessern ... Beinarbeit (auch für 2. Ball in gleicher Seite) ... Hüft + Oberkörperrotation beim Topspin	... Frei nach dem ... Ball ... Topspin nur Vorhand ... US-Aufschlag + Eröffnung von unten
<b>2-2, Lang-Lang 1 für Profis</b> angestrebte Trefferzone:	1 = Frei 2 ff. = Topspin	... durchhalten	... ist schwer genug ... Frei nach dem ... Ball

Schlauköpfchen-Aufgaben ...

... für alle Fortgeschrittene:

... für alle Profis:

Spiele die Varianten **2-2, Lang-Lang 2 für Anfänger** und **Fortgeschrittene** direkt nacheinander (ohne absetzen)

Steigere dich von der Variante **Anfänger** bis zur Variante **Profis**

Übung: **Zwei - Zwei**

Variante: **Lang - Lang 2**

Hinweise: 2 = Rückschlag, lang

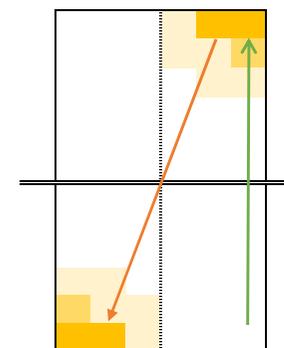
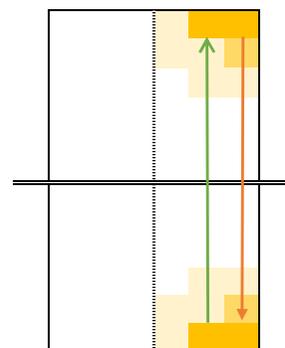
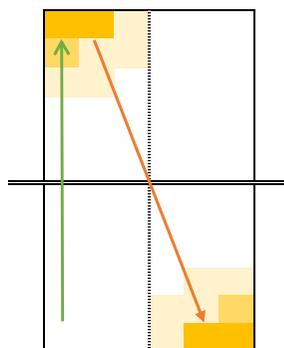
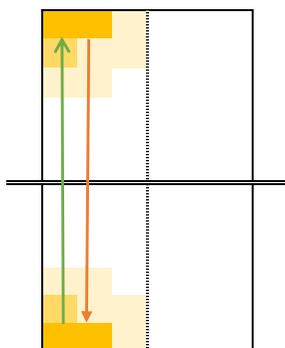
4 ff. = Nachspielball, lang

2 / 10 ...

4 / 12 ...

6 / 14 ...

8 / 16 ...



1 / 9 ...

3 / 11 ...

5 / 13 ...

7 / 15 ...

Hinweise: 1 = Aufschlag, lang

3 ff. = Nachspielball, lang

Varianten der Variante:	Schlagauswahl	Besondere Sorgfalt bei ...	weitere Variationen...
<b>2-2, Lang-Lang 2 für Anfänger</b> angestrebte Trefferzone:	1 = Rollaufschlag 2 ff. = Konter VH bzw. RH	... tiefe, schulterbreite Grundstellung ... kleine Beinarbeit ... Schläger immer über Tischniveau ... Platzierung in der Breite verbessern	... Frei nach dem ... Ball ... ab 5 jeder 2. Schlag = Topspin
<b>2-2, Lang-Lang 2 für Fortgeschrittene</b> angestrebte Trefferzone:	1 = Kick- oder OS-Aufschlag 2 = Eröffnung von Hinten-Vorn ungerade = Topspin gerade = Konter/ Block	... Platzierung in der Breite ist Pflicht ... Platzierung in Länge verbessern ... Beinarbeit (auch für 2. Ball in gleicher Seite) ... Hüft + Oberkörperrotation beim Topspin	... Frei nach dem ... Ball ... Topspin nur Vorhand ... US-Aufschlag + Eröffnung von unten
<b>2-2, Lang-Lang 2 für Profis</b> angestrebte Trefferzone:	1 = Aufschlag Frei 2 ff. = Topspin	... durchhalten	... ist schwer genug ... Frei nach dem ... Ball

Schlaupföchen-Aufgaben ...

- ... für alle Klassen: Spiele die Varianten 2-2, L-L 1 und 2-2, L-L 2 deiner Klasse direkt nacheinander (ohne absetzen)
- ... für alle Fortgeschrittene: Spiele die Varianten 2-2, Lang-Lang 2 für Anfänger und Fortgeschrittene direkt nacheinander (ohne absetzen)
- ... für alle Profis: Steigere dich von der Variante Anfänger bis zur Variante Profis