

Übungen für Christian:

- **C spielt kurzen Aufschlag mit Unterschnitt**
 - X spielt Schupf in Rückhand
 - **C eröffnet mit Rückhand Topspin diagonal**
 - X blockt diagonal
 - **C spielt fest parallel nach**
-

- **C spielt kurzen Aufschlag**
 - X schupft in die Vorhand
 - **C zieht Topspin mit möglichst viel Spin auf eine Ecke**
-

- X spielt kurzen Aufschlag mit Unterschnitt
 - **C schupft in die Vorhand**
 - X spielt Vorhand Topspin in die Rückhand
 - **C spielt festen Block diagonal**
-

Übungen für Jürgen:

- **J spielt kurzen Aufschlag mit Unterschnitt**
 - X spielt Rückschlag in die Tischmitte
 - **J zieht Vorhand Topspin in die Rückhand (gegen Linkshänder in die Vorhand)**
 - X blockt den Ball in die Vorhand
-

- X spielt Unterschnittaufschlag
 - **J spielt Schupf in die Vorhand**
 - X spielt Vorhand Topspin die Vorhand
 - **J spielt Block oder Gegenspin**
-

- **J spielt Aufschlag mit Unterschnitt**
 - X spielt Schupf in die Rückhand
 - **J eröffnet mit weichem Rückhandspin abwechselnd diagonal und parallel**
-

Übungen für Matthias:

- **M spielt Aufschlag mit Vorhand diagonal**
 - X schupft mit wenig Schnitt zurück in die Vorhand
 - **M spielt festen Vorhandball diagonal**
-

- **M spielt kurzen Aufschlag mit Unterschnitt**
 - X spielt Rückschlag in Rückhand
 - **M spielt Rückhand Topspin diagonal**
 - X blockt in Vorhand
-

- X spielt kurzen Aufschlag
 - **M spielt Schupf in die Vorhand**
 - X spielt Vorhand Topspin diagonal
 - **M blockt aktiv mit der Vorhand**
-

Übungen für Michael:

- **M spielt kurzen Aufschlag mit Unterschnitt**

- X spielt Schupf in Rückhand

- **M eröffnet mit Rückhand diagonal**

- X blockt in die Vorhand

(als Variation mit Rückhand parallel eröffnen)

- X spielt kurzen Unterschnittaufschlag in die Vorhand

- **M spielt Rückschlag in die Rückhand**

- X schupft aggressiv in die Mitte

- **M spielt Treibschlag auf eine Ecke**

- **M spielt langen Aufschlag frei auf den Tisch**

- X spielt schnellen Rückschlag in die Vorhand

- **M spielt festen Ball auf eine Ecke**

Übungen für Saman:

- **S spielt Aufschlag mit Unterschnitt möglichst kurz**
 - X spielt Schupf in die Rückhand
 - **S spielt Rückhand Topspin diagonal**
 - X blockt in Mitte
 - **S spielt mit Vorhand nach**
-

- **S spielt Aufschlag mit Unterschnitt**
 - X spielt Schupf in die Mitte
 - **S spielt Vorhand Topspin in die Vorhand von X**
 - X blockt in Rückhand
 - **S versucht aus Rückhand mit Vorhand nachzuspielen**
-

- X spielt schnellen Aufschlag in Vorhand
 - **S spielt Topspin diagonal**
 - X blockt in Rückhand
 - **S spielt fest mit Rückhand nach**
-

Übungen für Serhan:

- **S spielt Aufschlag mit Unterschnitt**

- X spielt Schupf in die Vorhand

- **S spielt Vorhand Topspin diagonal**

- X blockt in die Vorhand

- **S spielt mit Vorhand fest nach**

- X spielt kurzen Aufschlag

- **S schupft in die Vorhand**

- X spielt Vorhand Topspin mit möglichst viel Spin diagonal

- **S blockt auf eine Ecke**

- X spielt langen schnellen Aufschlag in die Rückhand

- **S spielt Rückhand-Konter diagonal**

- X kontert in die Rückhand zurück

- **S spielt festen Ball mit Rückhand auf eine Ecke**
