

## Ballgefühl Tipp Nr.1 (Papierbarriere beim Ballhochhalten)



Was ihr braucht:

1. euren Schläger und Ball
2. Schere und Tesafilm
3. ein Blatt Papier (DinA4)

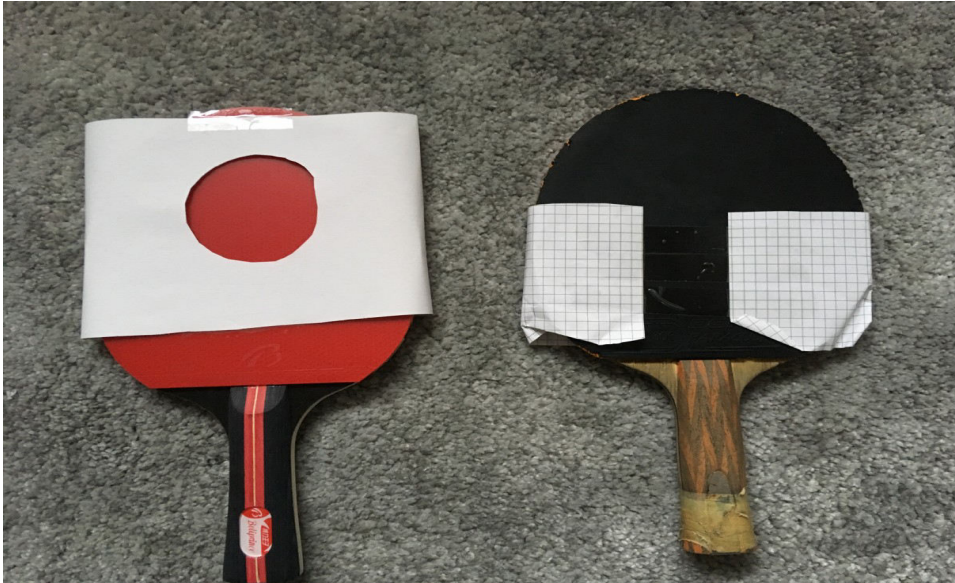


Anleitung: Schneidet das Blatt Papier einmal längs durch und faltet es wie abgebildet um euren Schläger. Das obere Drittel sollte dabei frei bleiben. Danach befestigt die offene Seite mithilfe von 2-3 Streifen Tesafilm. Keine Sorge, wenn ihr den Tesafilm vorsichtig abzieht und den Schläger danach reinigt passiert den Belägen nichts.

Nun versucht abwechselnd mit der Vorhand oder Rückhand einen Ball so oft es geht auftippen zu lassen, ohne die Papierfläche zu berühren. Gerne auch als Bretterwandspiel an einer Wand.

Neben dem Ballgefühl wird hier auch die perfekte Platzierung für einen Topspin (oberes Drittel des Schlägers) trainiert.

## Für Fortgeschrittene:



Anstatt das untere Drittel abzukleben, nutzt ein größeres Blatt und schneidet mittig ein Loch hinein. Nun klebt ihr das Blatt auf den Schläger und versucht beim Hochhalten nur die durch das Loch markierte Stelle zu treffen.  
Das trainiert eure Zielgenauigkeit nochmal mehr und ihr übt unterschiedliche Platzierungen auf dem Schläger.

Viel Spaß beim ausprobieren.