Praxisanleitung



- Spielbereit in 5 min
- Fernbedienung
- App
- Smart Pace

In 5 Minuten spielbereit

1 Ballmaschine aufstellen:
Ballmaschine mittig an der Grundlinie (Center) aufstellen (siehe Seite 3) und Tennisbälle einfüllen.

2 Ballmaschine einschalten, Startknopf (siehe Seite 4)

3 P-Control S Pro oder PongBot App verbinden:
Fernbedienung: Seitlichen Einschaltknopf drücken.
App Bluetoothverbindung: Devices → + → Pace S Pro, (siehe Seite 4)

4 Übung auswählen:
Fernbedienung: Programmed Drills → Center → Classic Drills → Basic → Baseline Forehand Fixed-point Shot
PongBot App: Programmed Drills → Classic Drills → Basic Exercises → nach unten scrollen → Fixed-point Forehand & Backhand

5 Schwierigkeit einstellen:
⭐ Leicht
⭐⭐ Mittel
⭐⭐⭐ Schwer

6 Spielbereit machen
Auf die gegenüberliegende Grundlinie (Baseline) stellen und Start drücken. Der Countdown läuft 5 Sekunden.

Quick Start/Stop (siehe Seite4) an der Ballmaschine startet die zuletzt verwendete Übung erneut oder stoppt sie – nicht automatisch eine Anfängerübung.

Android PongBot App

Apple PongBot App

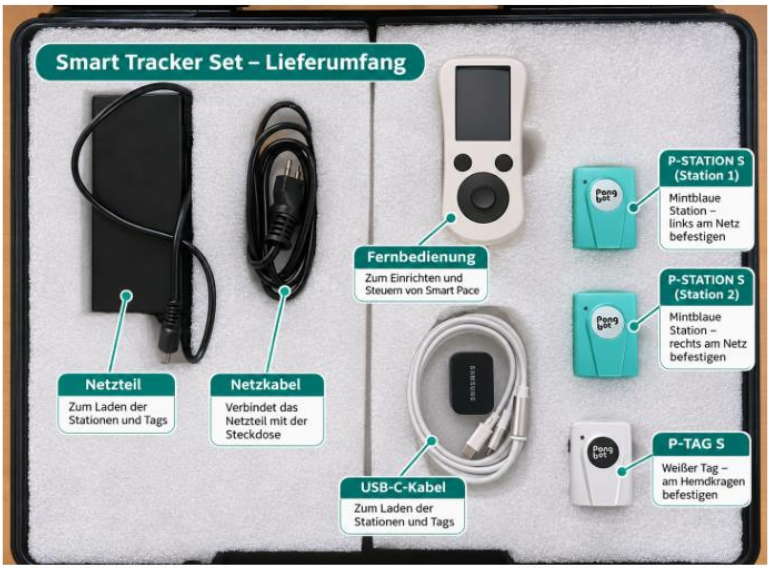
Die sechs Aufstellpositionen



Ballmaschine & Zubehör



Die Bedienelemente an der Ballmaschine. Quick Start/Stop startet oder stoppt die zuletzt verwendete Trainingseinheit.



P-CONTROL S PRO

Die wichtigsten Funktionen auf einen Blick

1 Das Hauptmenü

Programmed Drills
Fertige Übungen

Custom
Eigene Ballfolgen

App Sync
Übungen aus der App

Smart Pace
Training mit Smart Tracker

2 Programmed Drills

Fertige Übungen auswählen – ohne jeden Ball selbst einzustellen.

1 Programmed Drills öffnen

2 Robot Positioning wählen (z. B. Center)

3 Classic Drills oder NTRP Drills öffnen

4 Übung und ggf. Sterne auswählen

5 Next → Start (Countdown 5–0)

Classic Drills

Klassische Schlag- und Ballkombinationen.

NTRP Drills

Nach Spielstärke: 1.0 einfach bis 7.0 besonders anspruchsvoll.

3 Custom – eigene Übungen

1 Custom öffnen und mit + Ball hinzufügen

2 Schlagart wählen: Top spin, No spin, Slice

3 Flugkurve, Geschwindigkeit

4 Flugrichtung, Vor- Rückhand

5 Feed (Sec): Abstand zwischen einzelnen Bällen einstellen

6 Ball speichern; bis zu 6 Bälle kombinieren

Trainingsablauf

Combo Interval (sec): Pause zwischen kompletten Kombinationen.
Sequential: feste Reihenfolge · Random: zufällig.

Danach Start wählen.

4 Smart Pace

2 mintblaue P-STATION S am Netz, weißer P-TAG S am Kragen.

Einrichtung

Maschine mittig an der Grundlinie; Stationen links und rechts auf Höhe der Doppelseitenlinien am Netz. Bei „Stand Here“ still stehen, dann Complete.

Recovery Trigger

R1, R2 … = Rückkehrzonen. 9 Übungen: je 3 Basic, Combined, Complex.

PONGBOT SPORTS APP

Verbinden · fertige Übungen · eigene Ballfolgen

1 App verbinden

1 Ballmaschine einschalten.
2 PONGBOT Sports App öffnen.
3 Device → Pace S Pro auswählen und Verbindung prüfen.

2 Program Drills – fertige Übungen

Vorbereitete Übungen auswählen, ohne jeden Ball selbst einzustellen.

Device → Pace S Pro → Program Drills → Kategorie → Übung → Einstellungen → Start

Die Spin Arten werden in verschiedenen Farben dargestellt.
Gelb Topspin, Schwarz No Spin, Rot Slice

Classic Drills

Klassische Übungen für einzelne Schläge und Ballkombinationen.

NTRP Drills

NTRP 1.0	Einfachste Übungen
NTRP 1.5–7.0	Zunehmend anspruchsvollere Übungen

Die Einteilung hilft bei der Auswahl. Die eigene NTRP-Stufe musst du nicht kennen.

3 Eigene Übungen erstellen

Bis zu 45 Bälle pro Übung: Standort wählen → Ballpositionen und Topspin / No Spin / Slice festlegen → Reihenfolge und Abstände einstellen → Testball prüfen → speichern → starten.

PONGBOT SPORTS APP

Smart Pace · Pace Group · Fernbedienung Sync

4 Smart Pace – Smart Tracker Set

2 mintblaue P-STATION S und 1 weißer P-TAG S erfassen deine Bewegung.

Aufstellung und Kalibrierung

1. Ballmaschine mittig an der Grundlinie aufstellen.
2. P-STATION S links am Netz auf Höhe der Doppelseitenlinie befestigen.
3. Zweite P-STATION S entsprechend rechts befestigen.
4. Weißen P-TAG S am Hemdkragen befestigen.
5. Bei Stand Here ruhig stehen, bis die Kalibrierung fertig ist.
6. Mit Complete bestätigen.

Stand Here ist die Kalibrierungsposition, nicht zwingend der Startpunkt jeder Übung.

Recovery Trigger

Die Maschine berücksichtigt deine Rückkehr in die markierte Zone (R1, R2, R3 ...).

9 Übungen in 3 Kategorien: Basic (leicht), Combined (mittel), Complex (schwer).

Sequential	Feste Ballreihenfolge
Random	Zufällige Ballreihenfolge
Zone Notice On/Off	Zonenhinweise ein/aus

Weitere Bereiche: Adaptive Rally · Match Challenge · Arena of Dash

5 Pace Group

Übungen von Vereinsmitgliedern entdecken und teilen.

6 App – Fernbedienung Sync

Übertragene App-Übungen auf der Fernbedienung nutzen.

PROBLEME & PFLEGE

Schnelle Hilfe direkt auf dem Tennisplatz

1 Probleme schnell lösen

PROBLEM	DAS KANNST DU TUN
Keine Verbindung	Maschine einschalten, Akku prüfen und Verbindung in der App bzw. Fernbedienung erneut herstellen.
Keine Ballausgabe	Prüfen, ob eine Übung gestartet ist. Ballbehälter und Ballzufuhr kontrollieren.
Bälle aufgebraucht	Bälle nachfüllen und die Meldung auf der Fernbedienung mit Confirm bestätigen.
Smart Pace startet nicht	P-STATION S und P-TAG S prüfen, Kalibrierung abschließen und Übung auswählen.
Bälle landen ungenau	Aufstellposition prüfen; bei eigenen App-Übungen einen Testball verwenden.

2 Praktische Tipps & Pflege

- Bälle rechtzeitig nachfüllen; nur geeignete, saubere Tennisbälle verwenden.
- Akku vor dem Training prüfen und nach Bedarf laden.
- Ballzufuhr und Gehäuse trocken und vorsichtig reinigen.
- Maschine und Zubehör trocken, geschützt und sicher verstauen.