Schupf lang in beide Ecken

A schupft zufällig lang in die RH- oder VH-Ecke, B schupft immer lang in die Mitte zurück.

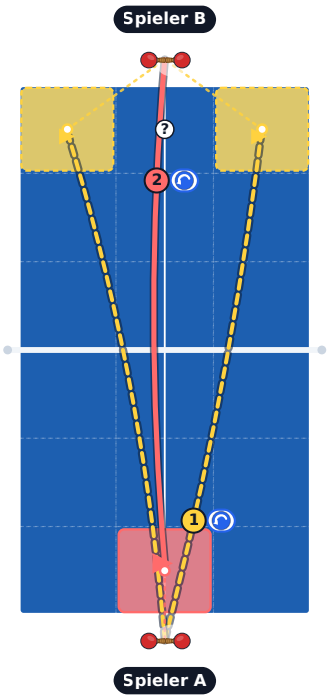
10 Min. · A ab Anfänger

#Beinarbeit #Schupf

Material
Tisch · Bälle · Schläger

ONLINE ANSEHEN

LEGENDE Bälle 1 2 · Vorhand oder Rückhand A B · Schnitt Unterschnitt
Tisch Zielfeld · zufällig / frei · ? eines der Felder



1 **A Anspiel** danach Schupf · Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU B
zufällig lang nach rechts oder lang nach links

2 **B Schupf** Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU A
lang in die Mitte

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

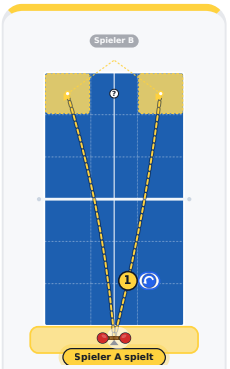
BESCHREIBUNG

Ziel: lange Schupfbälle aus der Bewegung sicher, flach und tief zurückspielen.

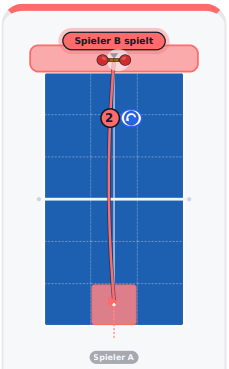
Worauf achten: früh zum Ball gehen, bei der VH das rechte Bein unter den Tisch, Ball kurz vor dem höchsten Punkt nehmen.

Typische Fehler: Ball wird zu spät genommen, springt hoch ab und lädt zum Angriff ein.

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Anspiel
VH/RH
zu B: zufällig lang nach rechts oder lang nach links



2 **B** Schupf
VH/RH
zu A: lang in die Mitte