Unterschnitt aufziehen VH/RH im Wechsel

A schupft in die RH von B, B zieht mit der RH auf; A blockt mit Unterschnitt in die VH, B zieht mit der VH auf.

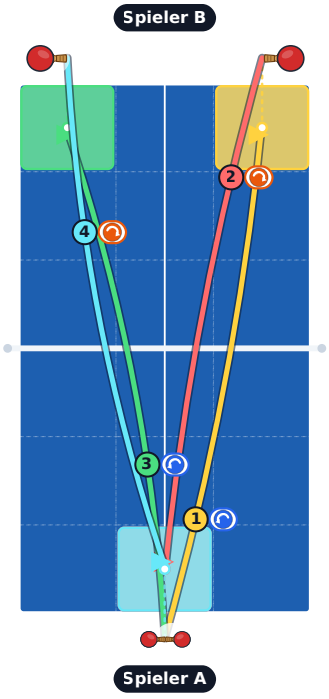
10 Min. · F ab Fortgeschrittene

#Beinarbeit #Spieleröffnung #Topspin

Material
Tisch · Bälle · Schläger

ONLINE ANSEHEN

LEGENDE Bälle 1 2 3 4 · Vorhand oder Rückhand A · Rückhand B · Vorhand B
Schnitt: Unterschnitt · Oberschnitt · Tisch: Zielfeld



1 A **Anspiel** danach Block · Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU B
lang nach rechts

2 B **Topspin** Rückhand · Oberschnitt
ZU A
lang in die Mitte

3 A **Block** Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU B
lang nach links
Als Schupfblock

4 B **Topspin** Vorhand · Oberschnitt
ZU A
lang in die Mitte

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

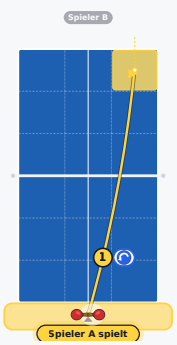
BESCHREIBUNG

Ziel: Unterschnitt mit VH und RH sicher aufziehen und dabei zwischen beiden Seiten wechseln.

Worauf achten: Knie beugen, Schläger tief ansetzen, mehr nach oben als nach vorne ziehen; nach jedem Ball zurück in die Grundstellung.

Typische Fehler: Ball ins Netz, weil zu flach gezogen wird; bei der RH steht der Ellbogen zu tief.

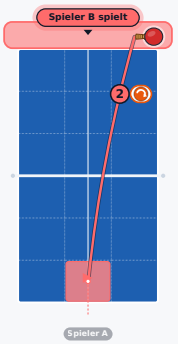
SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Anspiel

VH/RH

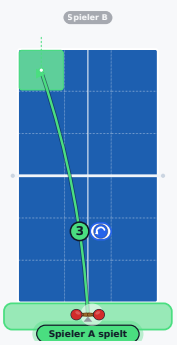
zu B: lang nach rechts



2 **B** Topspin

RH

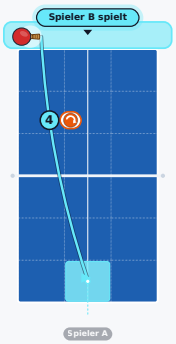
zu A: lang in die Mitte



3 **A** Block

VH/RH

zu B: lang nach links



4 **B** Topspin

VH

zu A: lang in die Mitte