Unterschnitt aufziehen von überall

A schupft und blockt mit Unterschnitt irgendwohin, B zieht jeden Ball mit Topspin auf.

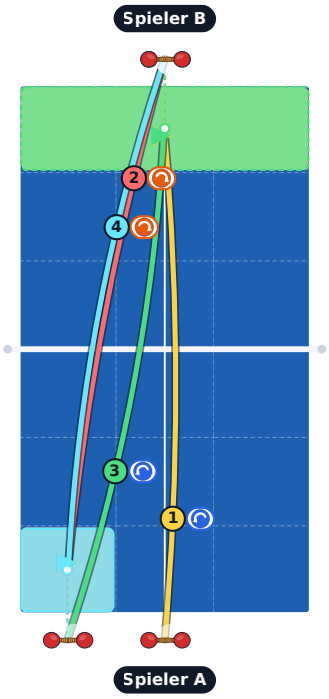
10 Min. · F ab Fortgeschrittene

#Beinarbeit #Topspin #Unregelmäßig

Material
Tisch · Bälle · Schläger

ONLINE ANSEHEN

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



1 A **Anspiel** danach Block · Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU B
zufällig lang über die ganze Breite

2 B **Topspin** Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt
ZU A
lang nach rechts

3 A **Block** Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU B
zufällig lang über die ganze Breite
Als Schupfblock

4 B **Topspin** Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt
ZU A
lang nach rechts

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

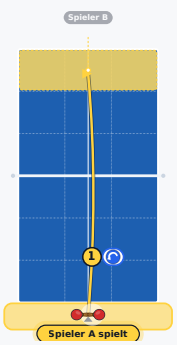
BESCHREIBUNG

Ziel: Unterschnittbälle aus allen Positionen aufziehen – wie im Spiel, wenn man nicht weiß, wohin der Ball kommt.

Worauf achten: Grundstellung in der Mitte, früh entscheiden: VH oder RH.

Typische Fehler: zu spät entschieden, der Ball wird nur noch „gelöffelt".

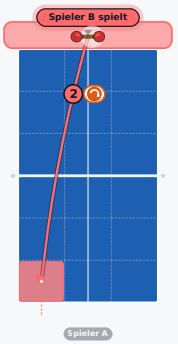
SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Anspiel

VH/RH

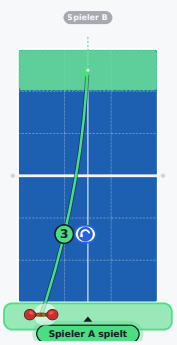
zu B: zufällig lang über die ganze Breite



2 **B** Topspin

VH/RH

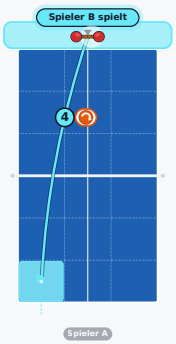
zu A: lang nach rechts



3 **A** Block

VH/RH

zu B: zufällig lang über die ganze Breite



4 **B** Topspin

VH/RH

zu A: lang nach rechts