RH-Banane auf kurzen Aufschlag

Kurzer Unterschnitt-Aufschlag in die RH, B spielt den Rückschlag als RH-Banane (Flip mit Seitenschnitt).

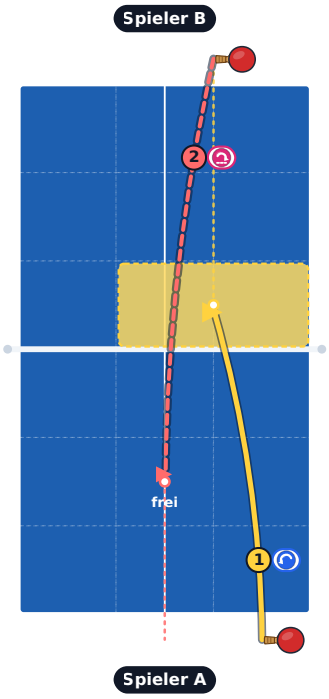
10 Min. · F ab Fortgeschrittene

#Flip #Kurzspiel #Rückschlag

Material
Tisch · Bälle · Schläger

ONLINE ANSEHEN

LEGENDE Bälle 1 2 · Vorhand A · Rückhand B · Schnitt: Unterschnitt, Seit-Oberschnitt · Tisch: Zielfeld · zufällig / frei



1 A **Aufschlag** — Vorhand — Unterschnitt

ZU B
zufällig kurz zwischen parallel und Mitte

2 B **Flip** — Rückhand — Seit-Oberschnitt

ZU A
frei platziert

Als Banane mit viel Seitenschnitt

↪ **Danach den Punkt ausspielen und zählen.**

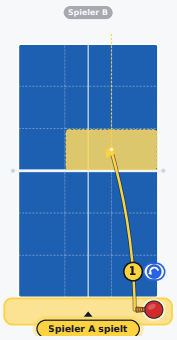
BESCHREIBUNG

Ziel: kurze Aufschläge mit der RH aggressiv zurückspielen und den Aufschläger sofort unter Druck setzen.

Worauf achten: Ellbogen hoch, Handgelenk stark abgewinkelt, Ball seitlich hinten treffen und nach vorne oben ziehen.

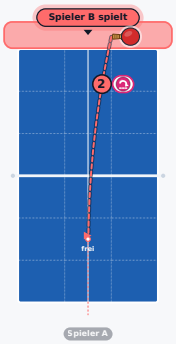
Typische Fehler: zu spät am Ball, Handgelenk bleibt steif.

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Aufschlag **VH**

zu B: zufällig kurz zwischen parallel und Mitte



2 **B** Flip **RH**

zu A: frei platziert