

Schupf – Topspin - Double Returnboard

KURZ..KURZ...KURZ..- Schupfen am **SCHUPFBALL-BOARD** ...

und **auf den letzten Ball einen "weichen TOPSPIN"**

auf das rechte **RETURNBOARD** ziehen!

Das Schupf-Board ist unmittelbar am TT-Netz links zur Mittellinie aufgestellt.

Das Board ist nach hinten geneigt und ermöglicht so den RETURN von **UNTERSCHNITTBÄLLEN**.



ÜBUNG:

Das Schupf-Board wird im Winkel zum TT-Netz so eingestellt, dass Schupf>Returns in die Vorhand des Spielers returniert werden.

Spieler ein bis zwei Schupfbälle (VH oder RH) und ziehe danach einen TOPSPIN aus dem Schupfball-Return.

Der Topspin wird auf das rechts neben der Mittellinie an der Grundlinie angeordnete Returnboard gezogen.

Nun können mehrere Ballwechsel am rechten Board folgen.

Aus einem kurzen Schupf-Return kann auch der FLIP trainiert werden.

Die Neigung des Schupf-Boards nach Hinten kann variabel eingestellt werden.

Dies erfolgt mit der LEVEL-Leiste in den Stufen von 15 bis 21 .

Ein Trainingsgerät, um aus einem langsamen Ball,

den weichen TOPSPIN oder den FLIP

mit der "VORHAND" als auch mit der "RÜCKHAND" zu trainieren.

ACHTUNG:

Das Schupfboard kann auch als **zweite Returnboard-Hälfte** flexibel eingesetzt werden.

Dafür wird eine **dritte Returnboard-Halterung** mitgeliefert, die links an der hinteren Grundlinie montiert wird.

Diese Ergänzung ermöglicht damit

die freie Wahl zwischen

- einem **Schupf-Topspin Training und**

- einem **Double Returnboard Training**

- einem Vorhand-Training am SINGLE-Returnboard

- einem Rückhand-Training
am SINGLE-Returnboard

- einem Schupfball-Training
am SINGLE-Schupfboard

- einem Vorhand-Rückhand-Wechsel-
Training mit Beinarbeit
am SINGLE-Returnboard

Die Rückseite des Schupfboards

kann mit den für den Punktspielbetrieb verbotenen
„Langen glatten Noppen“ ausgestattet werden.

Die „Langen glatten Noppen“ returnieren den Spin
von einem Topspin als **Unterschnitt** zurück.

Damit kann **aus Unterschnitt** vom linken Board
Topspin auf das rechte Board trainiert werden

-4-

Nun wünsche ich Ihnen viel Erfolg und Spaß
beim Training mit Ihrem **Schupf-Topspin-Returnboard**.

Sollten Probleme auftreten oder haben Sie Fragen
zum Training, dann rufen Sie mich einfach an

mobil 0711 50 65 3003 oder

senden Sie mir bitte ein E-Mail an

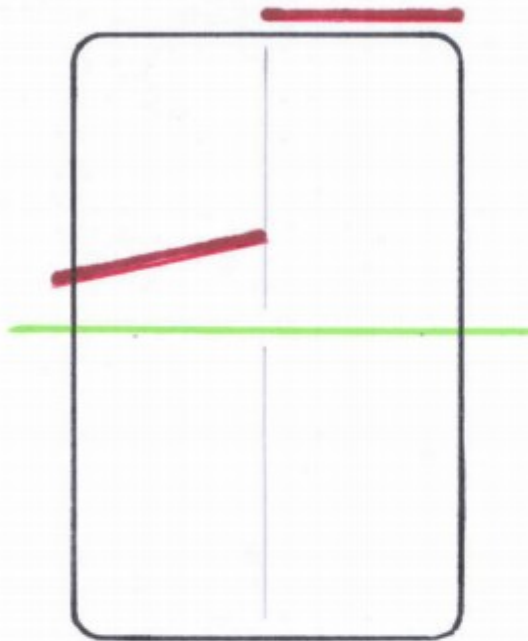
mail@returnboard.com

Mit sportlichen Grüßen Michael Pollak

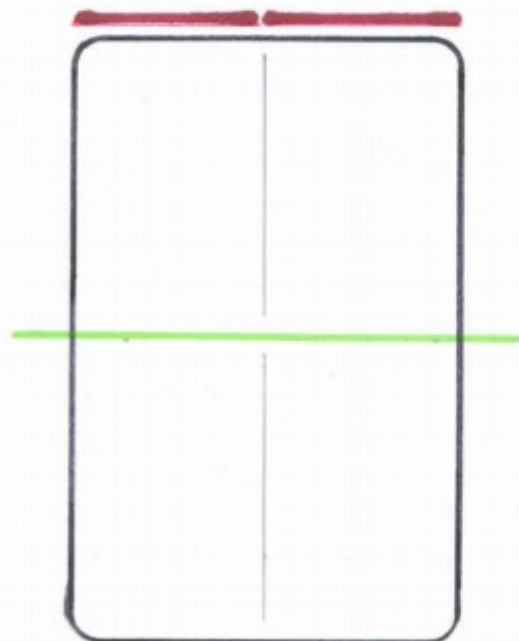
Auf www.returnboard.de erhalten Sie weitere Trainings-Hinweise!

TRAININGS-KONFIGURATIONEN

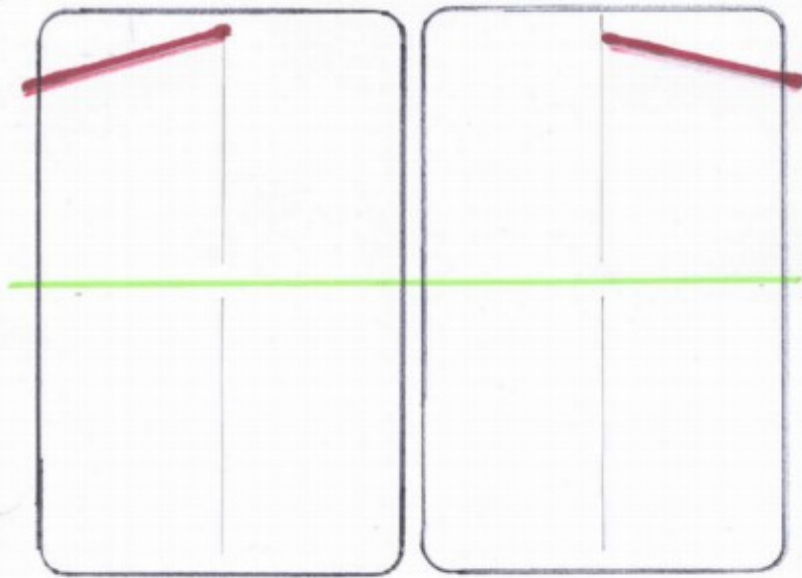
mit dem SCHUPF-TOPSPIN-Board



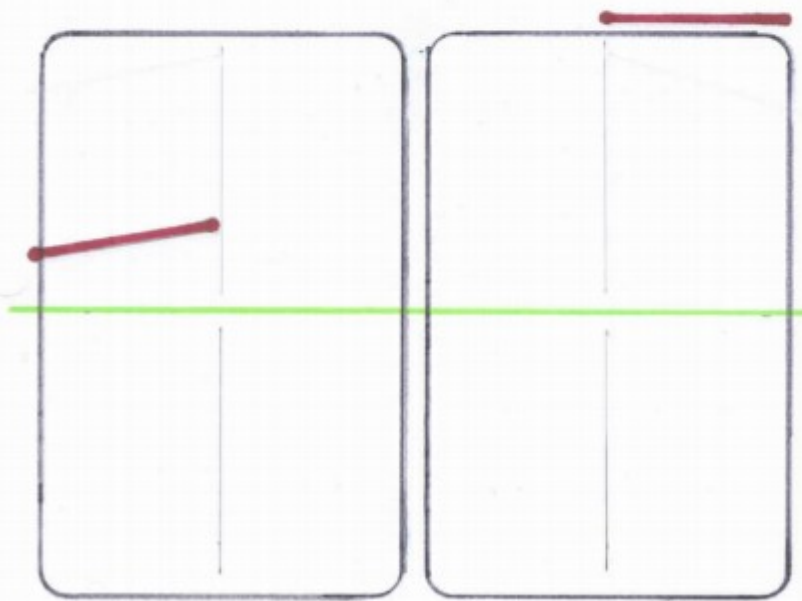
**Schupf-Topspin
innerhalb einer Übung**



**DOUBLE
RETURNBOARD**



**2 X SINGLE
RETURNBOARD**



1 X SCHUPF-Board

**1 X Single
Returnboard**