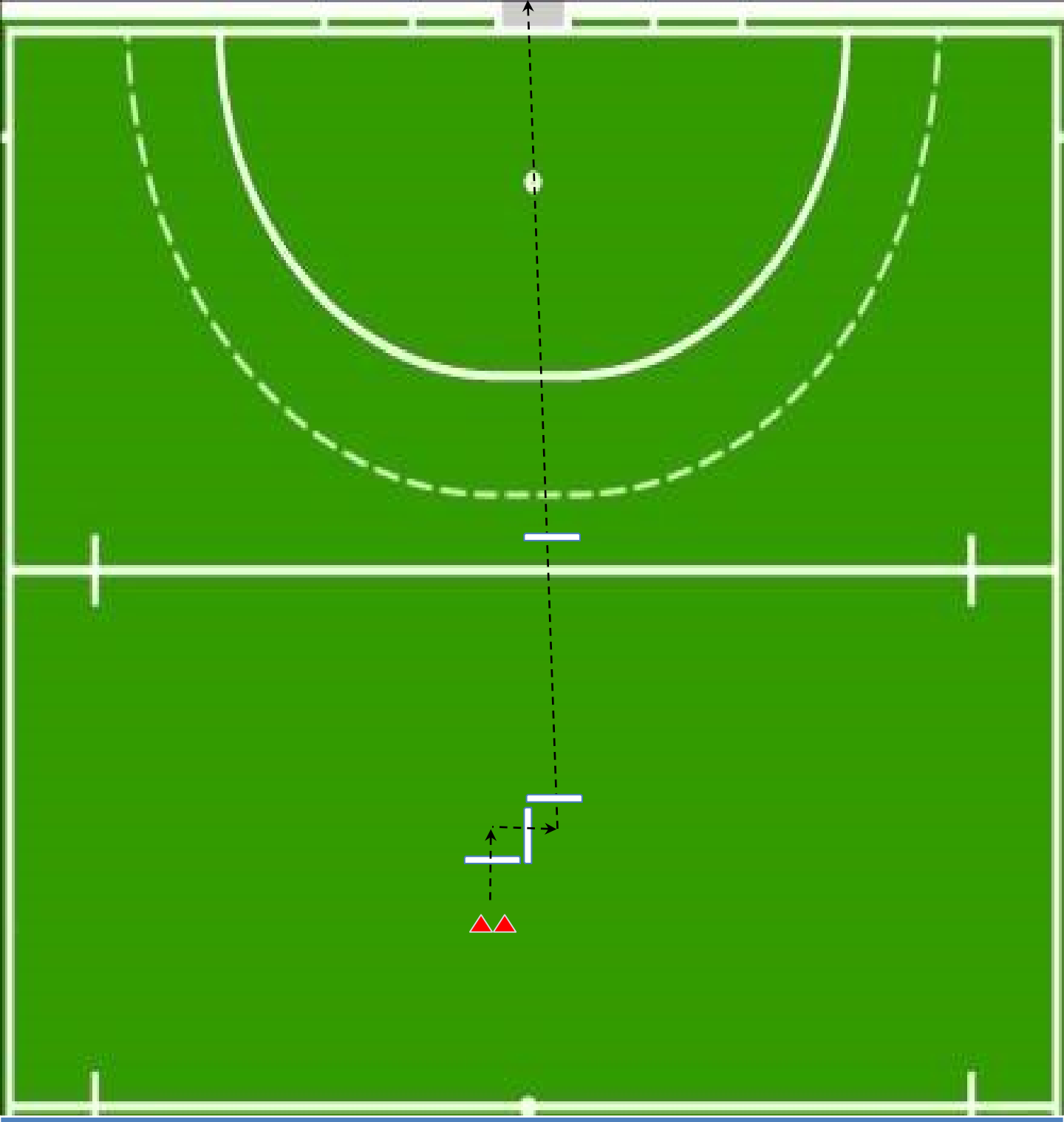

Key Points	
	Lift forehand en backhand. Met of zonder stuit tussendoor (moeilijkheid)
Let op	1; Houding 2; Stick onder de bal 3; Lift de bal rechtdoor, niet schuin naar je tegenstander 4; Direct controle bij neerkomen