



Profi Trainingstipps im Badminton ausgearbeitet von: **Petra Overzier**

mehrfache deutsche Meisterin

Netzspiel

In diesem Monat wollen wir unser Netzspiel verbessern, es gibt verschiedene Möglichkeiten dies zu trainieren. Zunächst werden wir aus dem Stand üben, um ein Gefühl für die verschiedenen Schnitte zu bekommen. Am besten funktioniert das aus dem Zuwurf, d.h. der Übende steht etwa an der vorderen Aufschlaglinie, macht immer einen Ausfallschritt um den Netzball zu spielen.

Es gibt sowohl in der Vorhand als auch in der Rückhand zwei Möglichkeiten einen kurzen Ball hinter das Netz zu schneiden, Innen- und Außenschnitt.

Außenschnitt Rückhand

Der Schlägerkopf zeigt leicht nach unten, der Arm ist schön nach vorne gestreckt - wenn der Ball an der Netzkante ist, führt ihr den Schlagarm leicht nach außen, der Schläger wird minimal nach oben gedreht, damit der Ball auch im Feld landet. Bei der Schlagausführung behält der Schlägerkopf fast die gleiche Höhe, in dem Moment wo ihr den Ball trifft sollte der Arm richtig schön lang gemacht werden, versucht dabei die Schulter einzusetzen und nach vorne zu schieben. So verhindert man eine Bewegung aus dem Handgelenk, mit der der Ball schnell ins Netz gehen kann.

Dieser Schnitt wird in der Regel nach Crossläufen aus dem Hinterfeld angewendet.

Innenschnitt. Rückhand

Ausgangsstellung: der Schläger ist parallel zum Hallenboden, wenn der Ball kommt, führt ihr den Schläger leicht zur rechten Seite, wobei auch hier wieder die Höhe des Schlägers gleich bleiben sollte. Mit welcher Geschwindigkeit ihr den Schlag ausführt müsst ihr ausprobieren, das hängt ganz vom Gefühl ab.

Der Innenschnitt wird meist nach Angriffsschlägen gespielt, wenn der Gegner ans Netz legt. Vor allem nach geraden Laufwegen.

Außenschnitt Vorhand

Auch hier zeigt der Schlägerkopf leicht nach unten, der Arm nach vorne gestreckt. Ist der Ball an der Netzkante führt ihr den Schläger nach außen und die Außenkante des Schlägers leicht nach rechts oben. Schaut das ihr möglichst den ganzen Arm nach außen führt und nicht nur die Hand.

Innenschnitt Vorhand

Gleich Ausgangsposition und Schlagbewegung wie beim Rückhand Innenschnitt, nur dass der Schlagarm nach links geführt wird. Versucht hierbei mit einer schnellen Bewegung den Schlag zu beenden, damit der Ball schön ins trudeln kommt und ein zurückspielen schwierig wird.

Der Vorhand Innenschnitt eignet sich als guter Schlag in der Feldmitte, wenn z.B. eine Abwehr des Gegners Richtung Feldmitte fliegt und ihr früh an den Ball herankommt.

Netzspielchen („Netzkönig“)

Zum Abschluss der Einheit Netzspiel noch ein kleines Netzspielchen gegeneinander. Gespielt wird auf der ganzen Einzelfeldbreite, wobei nur das Vorderfeld angespielt wird, d.h. bis zur vorderen Aufschlaglinie. Wer zuerst 5 Netzroller macht, die der Gegner nicht mehr zurückspielen kann, hat gewonnen.

Der Verlierer baut das Netz ab!!

Diesen
Trainingstipp
präsentiert
Ihnen

www.RACKET-SHOP.de