



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

mehrfache deutsche Meisterin

**Zunächst wünsche ich Euch allen ein
FROHES NEUES JAHR!!**

Um im neuen Jahr dort weiterzumachen, wo wir im alten Jahr aufgehört haben, wollte ich jetzt den Crosskurz am Netz üben.

Wann spielt man diese Bälle????

Viele Spieler nutzen diese Bälle nach einem guten Angriffsschlag nach unten, der Gegner kann den nächsten Ball nur noch kurz hinters Netz spielen- dann versuchen sie hoch an den Ball zu kommen und dem Gegner mit dem Crosskurzen wenig Zeit zu geben

Von der Ausgangsposition gilt für beide Seiten die gleiche wie bei den geraden Bällen. Die Schlägerfläche zeigt parallel zum Boden, in dem Moment wo der Ball auf Eurer Seite ist, führt Ihr den Schläger ganz leicht nach unten- Ihr lasst den Ball ein wenig fallen und klappt dann den Schläger auf 12 Uhr. Zeitgleich führt Ihr den Schläger ganz leicht Richtung Feldmitte, wie weit ist auch wieder Gefühlssache, mir persönlich reichen ein paar Zentimeter. Manche können diesen Schlag auch ohne schieben Richtung Feldmitte spielen, sie kippen nur den Schlägerkopf. Probiert's einfach aus!!!

Was bedeutet die Uhrzeit??

Dies soll ein Anhaltspunkt für Euch sein um den Schlag besser ausführen zu können. „Startzeit“ bei der Rückhand: der Schläger (linke Außenkante) steht auf 9Uhr bei Beendigung des Schlages steht er auf 12Uhr.

Bei der Vorhand steht die rechte Außenkante auf 3Uhr und endet ebenfalls bei 12 Uhr. Zieht Ihr den Schläger weiter fällt der Ball auf Eurer Seite auf den Boden.

Am besten kann man diese Schläge auch in Form der Ballmaschine üben, damit Ihr eine hohe Zahl an Wiederholungen machen könnt. Wenn Ihr merkt, dass Ihr sicherer werdet, könnt Ihr auch die gerade geschnittenen Bälle mit einstreuen.

**Diesen
Trainingstipp
präsentiert
Ihnen**

www.RACKET-SHOP.de