



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

mehrfache deutsche Meisterin

Spielgenauigkeit

Dies sind Übung um die Spielgenauigkeit aus dem Hinterfeld in allen Disziplinen zu schulen und zu verbessern.

Am besten funktioniert diese Übung in Form einer Ballmaschine, d.h. einer ist der Übende der andere spielt die Bälle aus einer Rolle (Zuspieler), die er auf dem Arm hält, zu.

Vor Beginn der Übung werden 2 kleine Turnkästen benötigt, diese werde je nach unten erklärter Übung an die Linien gestellt.

1. Übung Drop

Die beiden Kästen werden an beide seitlichen Außenlinien hinter dem Netz platziert. (siehe Bild 1) Hierbei zeigt die Öffnung nach oben, damit die Bälle dort reingespielt werden können; dies ist zeitgleich eine Kontrolle wie viele Bälle Ihr getroffen habt.

Der Zuspieler nimmt sich etwas 15 Bälle und spielt diese abwechselt ins Hinterfeld.

Der Übende startet immer leicht aus der Mitte heraus ins Hinterfeld und spielt einen Drop, je nach Sicherheit gerade oder cross.

2x15 Bälle, dann ist Wechsel. Jeder sollte mindestens 5 Wiederholungen machen- dies gilt auch für die nachfolgenden Übungen!

2. Übung Smash

Aufbau hier ähnlich, nur werden die Kästen hochkant und mit Öffnung zum Übenden an die Außenseitenlinien gestellt. Schaut das die Käste etwa in der Mitte des Spielfeldes stehen. (siehe Bild2)

Nun gleicher Ablauf, Zuspieler spielt die Bälle ins Hinterfeld und der Übende versucht die Bälle platziert –in die Kästen, runter zu spielen.

3. Übung Clear

Nun stellen wir die beiden Kästen mit der Öffnung nach oben in die hintern beiden Ecken. (sieht Bild3)

Gleiches Spiel, Zuspieler spielt die Bälle ins Hinterfeld, Übender spielt Clear.

Diesen
Trainingstipp
präsentiert
Ihnen

www.RACKET-SHOP.de