

Badminton Aufwärm- u. Einschlag-Training

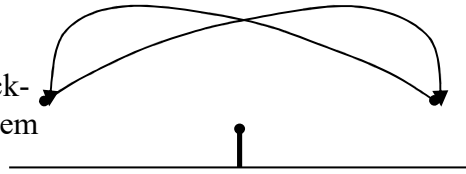
Vor dem 1. Spiel sollte man sich mit dem/der gegenüberstehenden Spielern/innen absprechen und im Wechsel den Ball so zuspielen, damit dieser auch zurückgespielt werden kann. **Der Wettkampf findet später statt.**

Während der Einspiel-Phase sollten einige gymnastische Übungen mit einbezogen werden, wie z.B.: Vor- und Rücklauf mit Stopps, Sprünge, Lockerungs-, Dehn-, Schwung- und Schlagübungen ohne Ball. Die Übungen dienen der Erwärmung und Lockerung der übrigen Muskulatur und Gelenke.

Die einzelnen Übungen sollten jeweils max. 2 Min. dauern. **Gesamtdauer ca. 15 Minuten.**

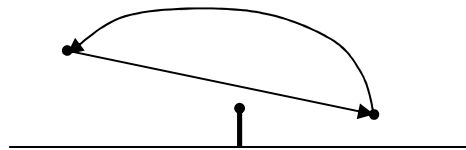
1. lange, hohe Bälle

Aus der hinteren Spielfeldhälfte wird der Ball, direkt auf die Vor- bzw. Rückhand des/der Spielpartners/in mit vollem Krafteinsatz und gestreckten Arm, nach oben gerade oder diagonal zugespielt. Die Übung dient der Erwärmung und Kräftigung der Oberarm-Muskulatur)



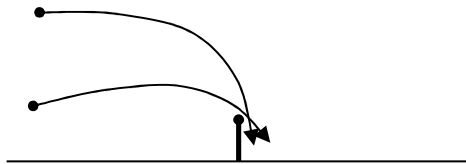
2. Schmetter-Bälle

Ein(e) Spieler/in schmettert den Ball aus der Spielfeldmitte, während der/die Andere den Ball abwehrt und wieder zurück spielt. Dabei geht die Schlägerbewegung zum Schmettern immer in Richtung der oberen weißen Netzkante.



3. Stopp-Bälle kurz hinter das Netz

Ein(e) Spieler/in versucht den Ball von der hinteren Spielfeldhälfte aus im Wechsel von oben und unten kurz hinter das Netz zu spielen, während der/die Andere den Ball wieder zurück spielt. Dabei geht die Schlägerbewegung immer in Richtung der oberen weißen Netzkante.



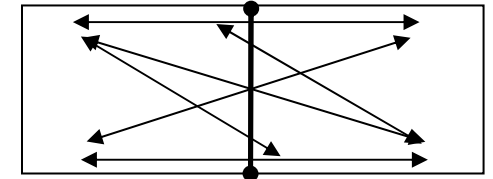
4. schnelle Bälle flach übers Netz

Der Ball wird in Kopfhöhe flach und gerade mit der Vor- und Rückhand über das Netz gespielt. Dabei wird das Tempo langsam verschärft. Die Übung dient der Reaktion-Förderung.



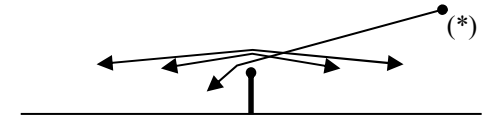
5. Rückhand-Bälle

Ein(e) Spieler/in versucht den Ball mit der Rückhand entlang der Seiten-Linie oder quer flach über das Netz zurück zu spielen. Der Ball kann entweder kurz hinter das Netz oder weit in die hintere Spielfeldhälfte gespielt werden.



Rückhand-Schmetterbälle (*)

werden mit gestrecktem Arm gespielt.



6. kurze Bälle am Netz

Beide Spieler/innen spielen sich abwechselnd den Ball gerade oder diagonal flach und kurz über das Netz zu. Der Ball sollte mindestens unterhalb bis fast ganz von unten zurückgespielt werden. Dabei geht die Schlägerbewegung immer in Richtung der oberen weißen Netzkante.



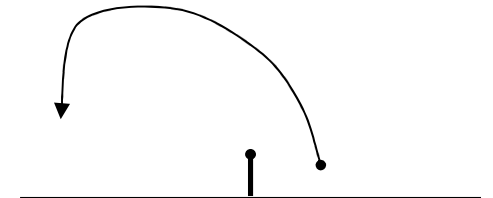
7. kurzer Aufschlag

Beim kurzen Aufschlag muss der Ball flach über das Netz gespielt werden. Dabei soll sich der Ball kurz nach dem Überfliegen der Netzkante wieder senken.



8. langer / hoher Aufschlag

Beim langen Aufschlag sollte sich der Ball kurz vor der hinteren Aufschlaglinie wieder senken. Wichtig ist hier eine weite Ausholbewegung des Arms und des Handgelenks.

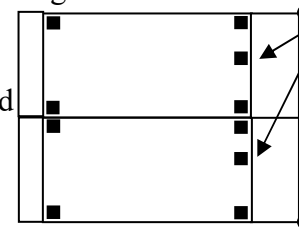


Aufschlag-Punkte:

Kurze Aufschläge können auch direkt auf den Körper gespielt werden.

Doppel:

überwiegend kurzer Aufschlag



Einzel:

überwiegend langer Aufschlag

