



Badminton

Übungsformen zum Erlernen und zur Verbesserung der Lauf- und Schlagtechnik

Polizistenspiel

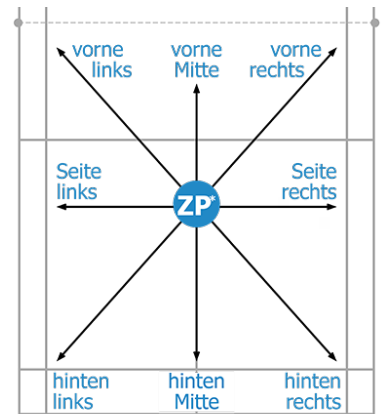
Partnerübung

Ein Spieler zeigt abwechselnd die unterschiedlichen Feldpositionen an, in die der übende Spieler möglichst schnell mit badmintonspezifischer Lauftechnik (Nachstellschritt und Ausfallschritt) laufen soll und gleichzeitig eine Schlagsimulation ausführt, danach Rückkehr in die Zentrale Position (ZP). Wechsel der Rollen

Sternenlauf

Einzelübung

Ein Spieler hat die Aufgabe, die unterschiedlichen Feldbereiche mit badmintonspezifischer Lauftechnik anzulaufen und gleichzeitig eine Schlagsimulation auszuführen, über die ZP Anlauf der neuen Position.



* Zentrale Position

Abbildung gefunden bei > badminton BASICS.de

Einfache Schlagübungen bzw. einseitige Schlagübungen

Partnerübungen auf ganzem oder halben Feld, Spieler A und B

- A: hoher Aufschlag – B: ÜK-Clear – A: Ük-Clear ...
- A: hoher Aufschlag – B: Ük-Drop – A: Lob – B: Ük-Drop ...
- A: hoher Aufschlag – B: Ük-Smash – A: hohe Abwehr – B: Ük-Smash

Einfache Schlagkombinationen

Partnerübungen auf ganzem oder halben Feld, Spieler A und B

- Ein Clear, drei Drop (einseitige Schlagkombination) lang – kurz – kurz – kurz ...
A: Hoher Aufschlag – B: Ük-Drop – A: Netzdrops – B: Netzdrops – A: Lob ...
- Ein Clear, zwei Drop (wechselseitige Schlagkombination, Wechseldrop) lang – kurz – kurz ...
A: Hoher Aufschlag – B: Ük-Drop – A: Netzdrops – B: Lob- A: wieder Lob etc.
- Zwei Clear, ein Drop (wechselseitige Schlagkombination, Wechselclear) lang – lang – kurz ...
A: Hoher Aufschlag – B: Clear – A: Ük-Drop – B: Lob ...
- Ein Clear, ein Smash, kurze Abwehr (wechselseitige Schlagkombination, Wechselsmash) lang – Smash – kurz ...
A: Hoher Aufschlag – B: Smash – A: kurze Abwehr – B: Lob- A: Smash etc.
- Zwei Clear, drei Drop (wechselseitige Schlagkombination) lang – lang – kurz – kurz – kurz ...
A: Hoher Aufschlag – B: ÜK-Clear – A: Ük-Drop – B: Netzdrops – A: Netzdrops – B: Lob ...

- Drive Rallye im Mittelfeld (einseitige Schlagkombination) gerade – cross – gerade - cross
(ganze Feldbreite, dadurch seitliche Laufwege für A und B, mit Rollenwechsel)
A: Drive gerade - B: Drive cross – A: Drive gerade – B: Drive cross

Hinweis:

Durch den Einsatz so genannter Kontrollschläge (d. h. statt des vorgeschriebenen Schlagflusses kann eine alternative Schlagart gewählt werden) kann ein wettkampfnäheres Üben ermöglicht werden

Eckenspiel

Ein Zuspieler verteilt aus seiner festen Position den Ball in unterschiedliche Feldbereiche, der Rückspieler hat die Aufgabe, jeden Ball als Clear (oder Drop, Smash je nach Anspiel) zum Zuspieler zurückzuschlagen