

Badminton – Lauftechnik: Netzsprint

In diesem intensiven kleinen Wettkampf trainieren die SuS die Schnelligkeit und die richtige Lauftechnik für schnelle Richtungswechsel. Wer die Strecke schneller meistert, hat einen Vorteil, aber noch nicht den Punkt.

Ein Shuttle steht unter dem Netz auf dem Boden. Zwei Spielerinnen stehen auf dem Halbfeld hinter der Grundlinie bereit. Auf ein Startkommando sprinten sie zum Netz (Netzberührung mit dem Racket), zurück zur Grundlinie (Linienberührung mit dem Fuss) und wieder zum Netz.

Die Schnellere hat das Aufschlagrecht für den unmittelbar folgenden Ballwechsel. Die Langsamere darf diesen nur zurückspielen, wenn sie ebenfalls die ganze Laufstrecke absolviert hat. Wer den Ballwechsel gewinnt, erhält den Punkt.

Variation

Die Siegerin des Laufs erhält einen Punkt. Die Siegerin des Ballwechsels zwei.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO