

Badminton: Duell am Netz

Bei dieser Übung trainieren die Schüler die Schnelligkeit und lernen zusätzlich ihre Schläge zu variieren. Nach jedem Schlag am Netz müssen sie zurück zur Grundlinie laufen, um den nächsten Schlag zu spielen.

Zwei Schüler spielen miteinander kurze Bälle am Netz. Nach jedem Schlag müssen sie mit beiden Füßen hinter die Servicelinie zurückkehren, ans Netz zurück laufen und den Ball im Ausfallschritt dem Mitspieler zuspielen.

Variation

Über die Diagonale im Halbfeld spielen.

Quelle: mobilepraxis 14/2006, Priska Roth, Thomas Richard, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO