Badminton: Smashabwehr

Während dieser Übung verbessern die Spieler ihr Abwehrverhalten und ihre Reaktion. Auf einem Kasten platziert, imitiert ein Schüler den Angreifer, während sein Mitspieler versucht schnell abzuwehren.

B steht drei bis vier Meter vor einem Schwedenkasten. A wirft vom Schwedenkasten herab scharfe und flache Shuttles in die Reichweite von B, der diese Angriffsbälle retourniert.

Variation

B hält die Augen geschlossen. Mit dem Wurf gibt A ein Rufzeichen für das Öffnen der Augen.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO