

# Badminton – Reaktion: Smash-Abwehr

In dieser Übung werden mit gezielten Shuttle-Zuwürfen die sportartspezifische Reaktions- und Aktionsschnelligkeit verbessert. Die Spieler optimieren zudem ihre Zielgenauigkeit.



B steht drei bis vier Meter vor einem Schwedenkasten. A steht auf dem Kasten und wirft schnelle Bälle (Shuttles) in die Reichweite von B, der diese Angriffsbälle retourniert (mit dem Schläger zurückspielt).

## Variation

### schwieriger

- B hält die Augen geschlossen. Mit dem Wurf gibt A ein Rufzeichen für das Öffnen der Augen.
- A spielt die Shuttles mit dem Racket zu.

## Material: Badmintonausrüstung



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**