

Obertrauner Sportseminar – Badminton:

Mag. Tina Füreder (tina.fuereder@badminton.at; 0650/4720200)

1. Aufwärmen:

- Feld ablaufen: Start immer rechtes hinteres Eck auf der Spielfeldhälfte
 - a) Gerade nach vor – Sidesteps nach links am Netz entlang – rückwärts zurück – Sidesteps nach rechts zur Ausgangsposition > andere Richtung
 - b) Gerade nach vor – diagonal rückwärts – gerade nach vor – diagonal rückwärts zur Ausgangsposition > andere Richtung
 - c) Diagonal nach vor – am Netz entlang Sidesteps nach rechts – diagonal zurück – Sidesteps nach rechts zur Ausgangsposition > andere Richtung
- Übungen á la Koordinationsleiter Badminton Seitenlinien: Laufübungen vorwärts/seitwärts/Sprungübungen
- Tragen des Balles auf der Schlagfläche (unterschiedliche Laufarten)
- Hochtippen des Balles -VH/RH Griff- Daumen! (richtige Schlägerhaltung > „Hand geben beim Begrüßen“ – Rahmen zeigt in „V“ zwischen Daumen und Zeigefinger
- Halte den Ball hoch-Zehnerln

2. RH Aufschlag und Spiel am Netz/im Mittelfeld:

- RH Aufschlag - Technischschulung: Schlägerkopf vor Bauch halten, RH-Daumengriff (Schlagfläche parallel zum Netz – Ellbogen strecken-Schläger gerade noch vor schieben)
- Spiel am Netz (Ausfallschritt-Rechtshänder rechtes Bein nach vor-sowohl bei RH, also auch bei VH!)
- Üben auf Zuwurf (von unten)
- Netzringerl (in der eigenen Gruppe hinten wieder anstellen, ev. nur mit 2 Schläger > weitergeben)
- TT Doppel (abwechselnd den Ball spielen)
- Drive = schnelle flache Bälle – Rebound Effekt: Schlägergriff fest zupacken und wieder locker lassen (Federball – wie oft hin und her ohne dass der Ball runter fällt/1 min Challenge – wenn der Ball runter fällt > weiterspielen)

3. VH Aufschlag und Spiel im Hinterfeld:

- Technischschulung hoher Aufschlag (mit dem Schlägerkopf einer Linie entlang fahren > Rechtshänder über die linke Schulter ausschwingen; Ball richtig fallen lassen (Arm strecken) > Schläger in Verlängerung des vorderen Beines legen > Ball soll auf Schlägerkopf fallen)
- Variante: ganz kurze Ausholbewegung (Schläger vor dem Körper) > Schläger immer weiter nach hinten bringen
- Beinarbeit – Stemschritt – Wurfbewegung > Ball nach vor zum Netz werfen > nach vor laufen > Ausfallschritt > wieder nach hinten laufen,...
- Drop (kurzer Ball knapp übers Netz) und Clear (hoher weiter Ball)
- Großes Ringerl (auf eigener Seite hinten anstellen, mit Schläger weitergeben / auf gegenüberliegender Seite anstellen)

