



Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Einleitung | 5 |
| 1. Kleine Regelkunde | 7 |
| 2. Stundenaufbau/Einsatz von Modulen | 9 |
| 3. Prinzipien der Schlagtechnik | 10 |
| 3.1 Griffhaltungen | 11 |
| 3.2 Kontrolle (Platzierung) | 14 |
| 3.3 Power (Beschleunigung) | 14 |
| 3.4 Ansatzlosigkeit (verzögern, täuschen) | 15 |
| 4. Technikbeschreibung: Schlagtechnik | 16 |
| 4.1 Kurzer Rückhandaufschlag | 16 |
| 4.2 Langer Rückhandaufschlag | 17 |
| 4.3 Langer Vorhandaufschlag | 17 |
| 4.4 <i>Drop</i> am Netz (<i>Netzdrops</i>) Vorhand | 18 |
| 4.5 <i>Drop</i> am Netz (<i>Netzdrops</i>) Rückhand | 19 |
| 4.6 <i>Clear</i> (lang) vom Netz an die Grundlinie (Vorhand) | 20 |
| 4.7 <i>Clear</i> (lang) vom Netz an die Grundlinie (Rückhand) | 21 |
| 4.8 <i>Clear</i> (lang) an die Grundlinie | 22 |
| 4.9 <i>Drop</i> (kurz) hinter das Netz (Vorhand) | 23 |
| 4.10 <i>Smash</i> von der Grundlinie | 24 |
| 4.11 <i>Smashabwehr</i> (Rückhand) | 25 |
| 4.12 <i>Smashabwehr</i> (Vorhand) | 26 |
| 5. Technikbeschreibung: Lauftechnik | 27 |
| 5.1 Ausfallschritt zum Netz (Vor- und Rückhand) | 27 |
| 5.2 Ausfallschritt zur Abwehr (Vor- und Rückhand) | 28 |
| 5.3 Stemmschritt an der Grundlinie/Hinterfeld | 29 |
| 5.4 Umsprung an der Grundlinie/Hinterfeld | 30 |
| 5.5 Laufen im Feld: vorwärts/rückwärts | 31 |
| 6. Beispiele für Übungen und kleine Wettkämpfe | 32 |
| 6.1 Badmintonspezifisches Aufwärmprogramm | 32 |
| 6.2 Aufwärmspiele mit Schläger und Ball | 37 |
| 6.2.1 <i>Clear</i> mit zwei Bällen und Seitenwechsel | 37 |
| 6.2.2 <i>Clear-Drop</i> mit zwei Bällen und Seitenwechsel | 38 |
| 6.2.3 Rundlauf | 39 |



| | | |
|-----------|---|-----------|
| 6.2.4 | Rundlauf mit Trainer (<i>Clear</i>) | 40 |
| 6.2.5 | Rundlauf mit Trainer II (<i>Clear-Drop</i>) | 41 |
| 6.2.6 | Rundlauf 3 vs. 3 (4 vs. 4) | 42 |
| 6.2.7 | Technik: Schläger-ABC I | 43 |
| 6.2.8 | Technik: Schläger-ABC II (schnelle Schläge im Vorderfeld) | 44 |
| 6.2.9 | Technik: Schläger-ABC III (Schieben und <i>x-sen</i>) | 45 |
| 6.2.10 | Technik: Schläger-ABC IV (Handwechsel zum Netz) | 46 |
| 6.2.11 | Spiel am Netz (Netzstecker) | 47 |
| 6.2.12 | <i>Clear-drop</i> (Netzstecker) | 48 |
| 6.2.13 | Übungen mit zwei Bällen | 49 |
| 6.3 | Kleine Wettkämpfe | 50 |
| 6.3.1 | „Schwedisch Doppel“ | 50 |
| 6.3.2 | „Englisch Doppel“ | 51 |
| 6.3.3 | Einzel zu dritt oder zu viert (Punkte übernehmen) | 52 |
| 6.3.4 | 3 gegen 3 | 53 |
| 7. | Übungen zu den Techniken | 54 |
| 7.1 | <i>Drop</i> von der Grundlinie (vier Positionen) | 54 |
| 7.2 | Technik-Training Einzel (<i>Drop</i> von der Grundlinie) | 55 |
| 7.3 | Übungen zur Zielgenauigkeit und Orientierungsfähigkeit | 55 |
| 7.4 | Halbfeld-Einzel (mit Zusatzaufgaben) | 56 |
| 8. | Übungen mit Belastung | 57 |
| 8.1 | <i>Drop und Smash</i> aus dem Rückwärtslauf | 57 |
| 8.2 | Halbfeld-Einzel mit drei Bällen | 58 |
| 8.3 | 1 gegen 2 mit Bewegung | 59 |
| 8.4 | Halbfeld-Einzel (Kaiserturnier) | 60 |
| 8.4.1 | Varianten der Zeit | 60 |
| 8.4.2 | Varianten der Feldbereiche | 61 |
| 8.4.3 | Varianten der Zählweise | 61 |
| 9. | Das Badminton-Profiprogramm | 63 |
| 9.1 | Übungen zum Griffwechsel und zur Schlägergeschicklichkeit | 63 |
| 9.2 | Übungen zum Aufschlag (Vor- und Rückhand) | 64 |
| 9.3 | Übungen zu den Grundsschlägen vom Netz: <i>Netzdrops</i> und <i>Clear</i> an die Grundlinie | 64 |
| 9.4 | Übungen zu den Grundsschlägen von der Grundlinie: <i>Drop</i> , <i>Smash</i> und <i>Clear</i> an die Grundlinie | 65 |
| 9.5 | Übungen zur Abwehr von <i>Smash</i> | 65 |
| 9.6 | Übungen zur Grundlage der Laufbewegungen | 66 |
| | Das Badminton-Profiprogramm: Vorlagen | 69 |
| | Badminton-Fachvokabular | 74 |



Einleitung

Badminton als Schulsport/Bewegungssport unterscheidet sich vom *Leistungssport Badminton* in der Zielsetzung der zu erlernenden Inhalte. Somit soll das vorliegende Buch nicht eine „Lightversion“ des Wettkampfsports Badminton abbilden, sondern sportarttypische Inhalte für den Schulsport auswählen und aufbereiten.

Als Zielstellung werden die für den Schulsport gültigen Lernziele (Gesundheit, Sozialverhalten, Leistung, Kreativität und Spiel) definiert. Grundsätzlich soll für alle Schulstunden im Fach Badminton gelten:

„Der Lohn der Leistung liegt im Prozess des Leistens.“

Konkret bedeutet das, dass die Schüler befähigt werden sollen, den Gegner planvoll zunächst auf dem Halbfeld vorwärts und rückwärts zu bewegen. Hierbei soll die Schlagsicherheit (das Prinzip „über-rein“) im Vordergrund stehen.

Die Übungsformen sind teilweise auf das Halbfeld beschränkt, um dem Schulalltag Rechnung zu tragen, denn hier stehen selten ausreichend Felder zur Verfügung. Die teilweise Beschränkung auf das Halbfeld hebt allerdings auch den großen Vorteil der Sportart Badminton im Schulsport hervor: Dieser besteht in der hohen Bewegungsdichte und der damit verbundenen gesundheitlich positiv zu bewertenden Belastung. Die hohen Ballfluggeschwindigkeiten (über 300 km/h) erreicht der Federball nur auf den ersten 2–3 Metern, dann nimmt die Geschwindigkeit rapide ab und ist deutlich geringer als beim Tennis, Tischtennis und Squash. Das bedeutet, dass die Bälle auch für Neulinge der Sportart leicht zu erreichen und zu kontrollieren sind. Kombiniert man die Faktoren Bewegungsdichte, leicht erreichbare und kontrollierbare Bälle mit verringerten Spielfeldmaßen (z. B. Halbfeld), so erreicht man durch lange Ballwechsel eine hohe Belastung und einen großen Spaßfaktor bei den Schülern¹. Auch im Leistungssport wird eine Vielzahl von Trainingsformen auf dem Halbfeld durchgeführt, sodass es sich hier keineswegs um eine Herabsetzung des Schulsports, sondern um durchaus probate Trainingsformen handelt. Darüber hinaus gibt es in diesem Buch eine Menge Übungsformen, die das ganze Feld für zwei Schüler erfordern.

Unter diesen Voraussetzungen wurden folgende Lerninhalte für den Unterricht ausgewählt und beschrieben:

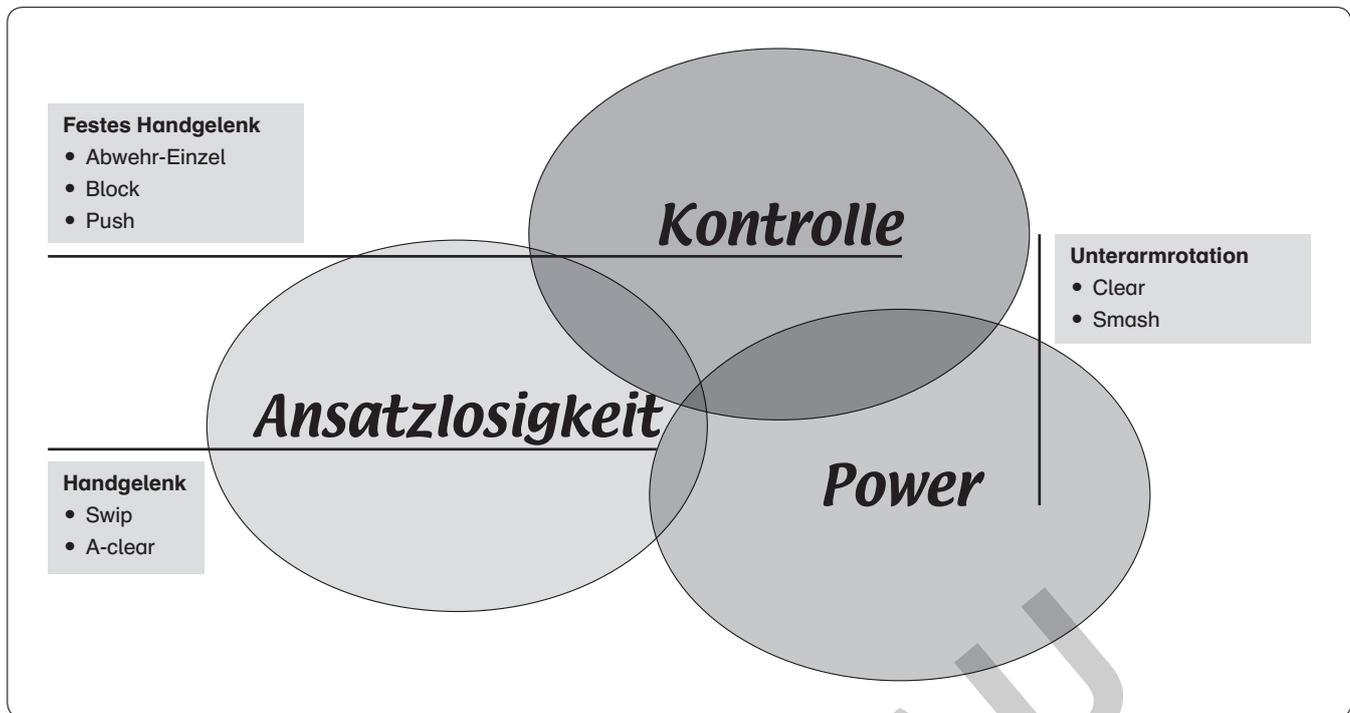
Zunächst finden Sie eine „Kleine Regelkunde“ und allgemeine Anmerkungen zum Stundenaufbau für Ihren Sportunterricht.

Im folgenden Kapitel des Buches werden grundlegende Prinzipien der Schlagtechnik erläutert:

- Kontrolle
- Power/Speed
- Ansatzlosigkeit

Als wichtigstes Prinzip wird hierbei hervorgehoben, dass alle Griffhaltungen und Bewegungsmuster erlaubt sind und auch sinnvoll sein können. Die Schüler sollen erfahren, welchen Effekt welche Bewegungen und Griffhaltungen auf den Ballflug haben, und den sinngerichteten/situativen Umgang damit erlernen. Eine Beschränkung auf wenige Griffhaltungen bedeutet nichts weiter als eine Einschränkung im Umgang mit dem Schläger, und das wiederum verhindert Lösungen und damit Erfolg und Spaß für Ihre Schüler.

¹ Aufgrund der besseren Lesbarkeit werden in diesem Buch ausschließlich die männlichen Formen verwendet. Wenn von Schüler gesprochen wird, ist immer auch die Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin.



Im folgenden Teil des Buches werden, abgeleitet aus den Prinzipien, verschiedene Schlag- und die dazugehörigen Lauftechniken mittels Bilderreihen beschrieben:

- Kurzer Aufschlag (Rückhand)
- Langer Aufschlag (Vorhand)
- *Drop* (kurz) am Netz (*Netzdrop*)
- *Clear* (lang) vom Netz an die Grundlinie
- *Clear* (lang) an die Grundlinie
- *Drop* (kurz) hinter das Netz
- *Smash* von der Grundlinie
- Ausfallschritt zum Netz/zur Abwehr
- Stemmschritt an der Grundlinie/Hinterfeld
- Umsprung an der Grundlinie/Hinterfeld
- Laufen im Feld: vorwärts/rückwärts

Es schließen sich zahlreiche Aufwärmspiele, Ideen für kleine Wettkämpfe und verschiedene Übungsreihen zum Erlernen und Festigen der Techniken an.

Zum Abschluss dieser Unterrichtsreihe können Ihre Schüler noch das Badminton-Sportabzeichen erwerben. Entsprechende Übungen sind hinten im Buch zusammengestellt.

Alle wichtigen Begrifflichkeiten, die im Buch und auch in der Praxis verwendet werden, können Sie im hinteren Teil dieses Heftes nachschlagen.



1. Kleine Regelkunde

Im Folgenden werden die wichtigsten Badmintonregeln vereinfacht dargestellt.



Spielfeldmaße und Bedeutung der Linien

Das **Spielfeld** ist etwas über 13 m lang und über 6 m breit. Die genauen Maße können weiter unten eingesehen werden. Die Grundmaße ergeben sich aus der Historie des Badmintonspiels und der Umrechnung aus den englischen Maßangaben.

Das **Netz** hat eine Höhe von 1,55 m und soll/darf in der Mitte um 2 cm durchhängen. Die Netzhöhe beeinflusst entscheidend die Geschwindigkeit im Spiel. Wäre das Netz höher, so wäre das Spiel langsamer. Wäre es niedriger, so wäre das Spiel schneller.

Bei Kindern unter 12 Jahren ist es sinnvoll, das Netz etwas tiefer zu hängen, damit Techniken am Netz und der *Smash* auch korrekt ausgeführt und geübt werden können.

Auf dem **Universalspielfeld**, welches in fast allen Schulsporthallen eingezeichnet ist, befinden sich jede Menge Linien. Grundsätzlich wird immer bis zur hinteren **Grundlinie** gespielt. Die Linie, die parallel zur hinteren Grundlinie verläuft (Doppelaufschlaglinie oder hintere Aufschlaglinie), ist nur in der Aufschlagsituation in den Doppeldisziplinen (Herrendoppel, Damendoppel, gemischtes Doppel) von Bedeutung. Der lange Aufschlag in den Doppeldisziplinen darf nur bis zu dieser Linie durchgeführt werden, damit soll der Angriffscharakter betont werden. Im weiteren Spielverlauf und in den Einzeldisziplinen ist diese Linie von keinerlei Bedeutung.

Im vorderen Feldbereich befindet sich die **Aufschlaglinie**, die parallel zum Netz verläuft. Beim Aufschlag muss der aufschlagende Spieler und der annehmende Spieler hinter dieser Linie stehen (das gilt für alle Disziplinen). Weiterhin ist beim Aufschlag zu beachten, dass der Ball *hinter* oder auf der vorderen Aufschlaglinie und bei einem Doppel *vor* oder auf der hinteren Aufschlaglinie landet. Ansonsten zählt der Ball als Aus und es gibt einen Punkt für den Gegner.

An der Seite des Spielfeldes gelten für die Einzeldisziplinen grundsätzlich die **inneren Linien** und für die Doppeldisziplinen die **äußeren Linien**.



Zählweise

In allen Disziplinen werden **zwei Gewinnsätze bis 21 Punkte** gespielt. Hat jeder Spieler also einen Satz gewonnen und es steht nach Sätzen 1:1, so wird ein dritter, entscheidender Satz gespielt. Auch dieser geht, bis 21 Punkte erzielt wurden.

Gezählt wird in den Sätzen nach der sogenannten „**Rallypoint**“-Zählweise. Das bedeutet, dass jeder Punkt zählt, egal ob der Spieler das Aufschlagrecht hatte oder nicht. Am Ende eines Satzes muss ein Spieler **zwei Punkte Vorsprung** haben. Es ist also möglich, einen Satz mit 21:19 zu gewinnen, 21:20 geht nicht. Dann wird eben so lange weitergespielt, bis ein Spieler zwei Punkte Vorsprung hat (z. B. 25:23 oder 28:26) oder bis ein Spieler 30 Punkte erreicht hat. Ein Satzergebnis mit 30:29 ist also möglich und das knappste aller Ergebnisse. Dieses Ergebnis ist sogar auch im dritten, entscheidenden Satz möglich.

Zu Beginn eines Satzes wird gelost, welcher Spieler das **Wahlrecht** hat. Der Gewinner des Loses darf zwischen Aufschlag, Rückschlag und der Seite, auf der er beginnen möchte, wählen. Hat er sich entschieden, so darf sein Gegner zwischen den verbleibenden Möglichkeiten auswählen.



Die Aufschlagregel

Für den Aufschlag gilt, dass er immer von der Aufschlagseite in das **diagonal gegenüberliegende Aufschlagfeld** geschlagen werden muss. Bei allen **geraden Zahlen** (inklusive der Null) gilt: Das Aufschlagfeld ist rechts. Bei allen **ungeraden Zahlen** ist das Aufschlagfeld links. Das gilt jeweils für den eigenen Spielstand. Aufschlag hat immer der Spieler, der den letzten Punkt erzielt hat.

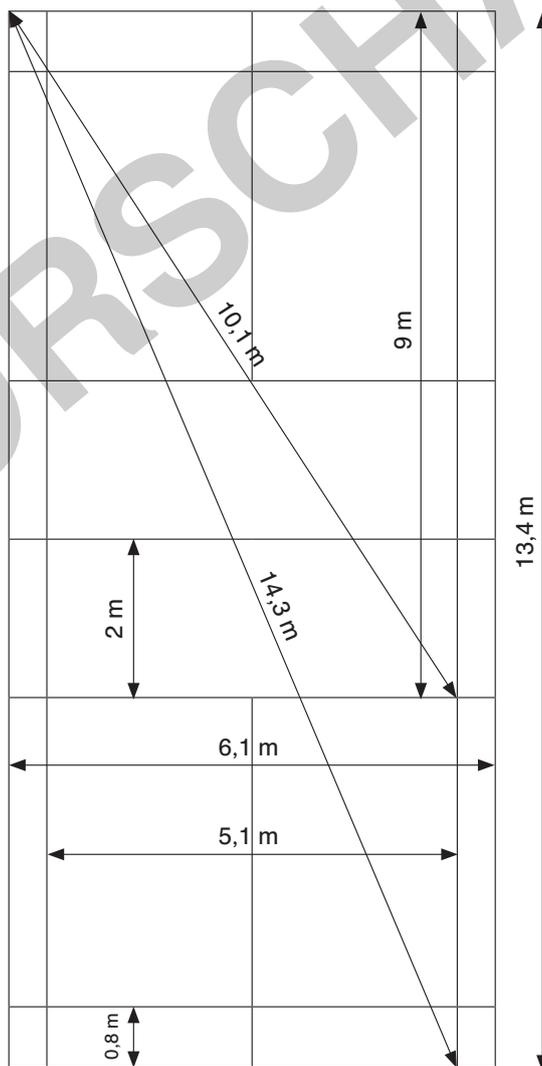
Für den Aufschlag gilt weiterhin, dass der Aufschläger **mit beiden Füßen fest auf dem Boden** stehen muss – er darf also nicht springen – und dass der Ball beim Treffpunkt **unterhalb der Taille** (unterste Rippe) geschlagen werden muss. Der **Schlägerkopf** muss hierbei **leicht nach unten** zeigen.

Für den annehmenden Spieler gilt, dass auch er bis zum Treffpunkt des Balls mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen bleiben muss. Er darf **nicht vorzeitig loslaufen**.

Regeln während des Spiels

Beim Schlagen am Netz darf mit dem Schläger **nicht über das Netz** gelangt werden. Der Schläger darf auch **nicht zum Block** ans Netz gehalten werden, um den Gegner am Schlagen zu hindern oder zu behindern. Er darf nur zum eigenen Schutz vor das Gesicht gehalten werden.

Der Ball darf mit dem Schläger **nicht zweimal berührt** werden. Ein leichtes, unbeabsichtigtes Führen (der Ball rutscht über die Bespannung) ist aber erlaubt, auch wenn die Richtung des Balls damit verändert wird.



Badmintonfeld



3.1 Griffhaltungen

Je nach Treffpunkt (vor, neben oder hinter dem Körper, oben oder unten) ergibt sich ein logischer und sinnvoller Schlägergriff. Als **Grundregel** gilt: Beim Treffpunkt muss die Bespannung zum Netz zeigen. Die Einteilung Universal-, Vorhand-, Rückhandgriff ist somit nicht durchzuhalten, da z. B. auf der Vorderseite hinter dem Körper mit einem Rückhandgriff gespielt werden müsste.

Ein sinnvolles System zum Erklären der Griffhaltung ist das der Uhr. Hält man den Arm ausgestreckt nach vorne und die Schlägerkante zeigt senkrecht nach oben, so hat man den **12-Uhr-Griff (Universalgriff)**. Dreht man den Schläger in der Hand nach links, so kommt man zu einem 11-Uhr-Griff und dann zu einem 10-Uhr-Griff. Dreht man ihn in der Hand nach rechts, so kommt man zu einem 1-Uhr-Griff und dann zu einem 2-Uhr-Griff.



Der 12-Uhr-Griff wird bei allen Schlägen rechts und links neben dem Körper (*Smash*, Abwehr) sowie bei vielen Schlägen, die direkt über den Kopf ausgeführt werden, eingesetzt.

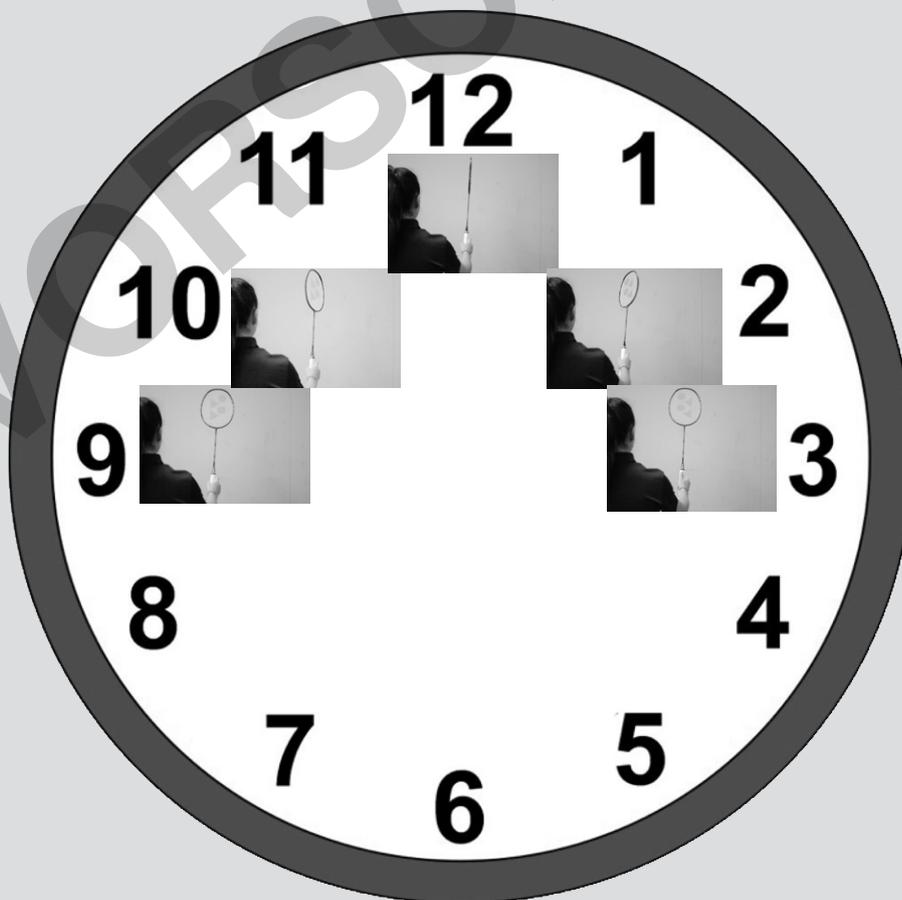


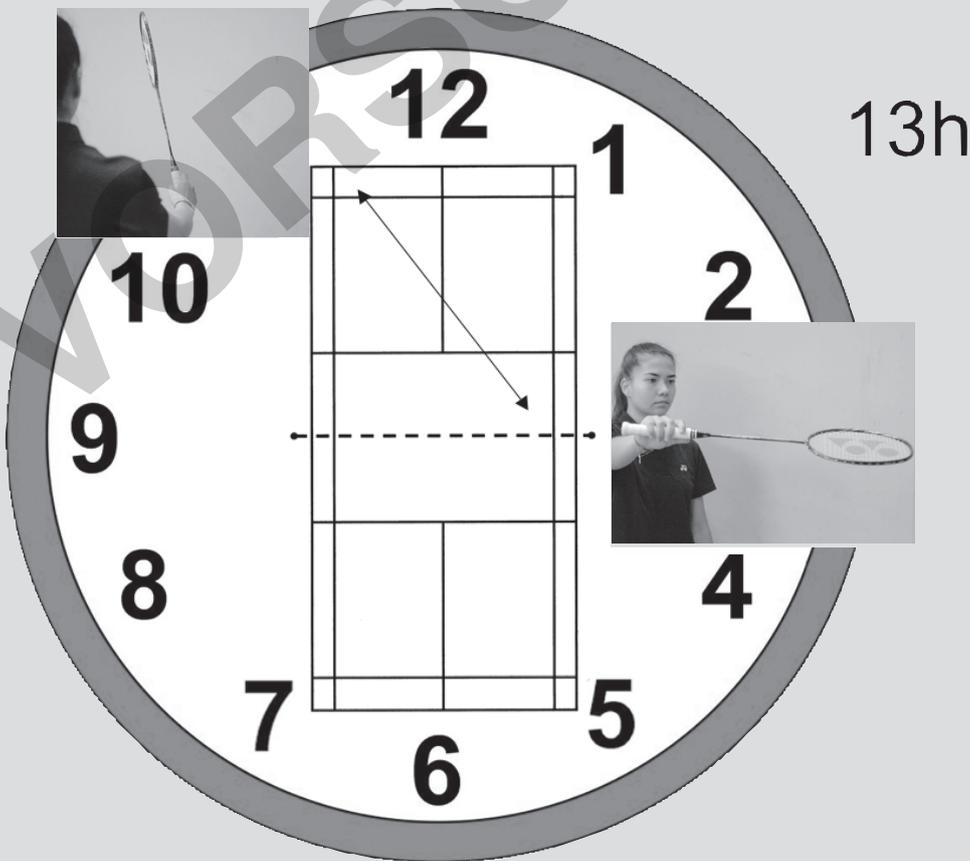
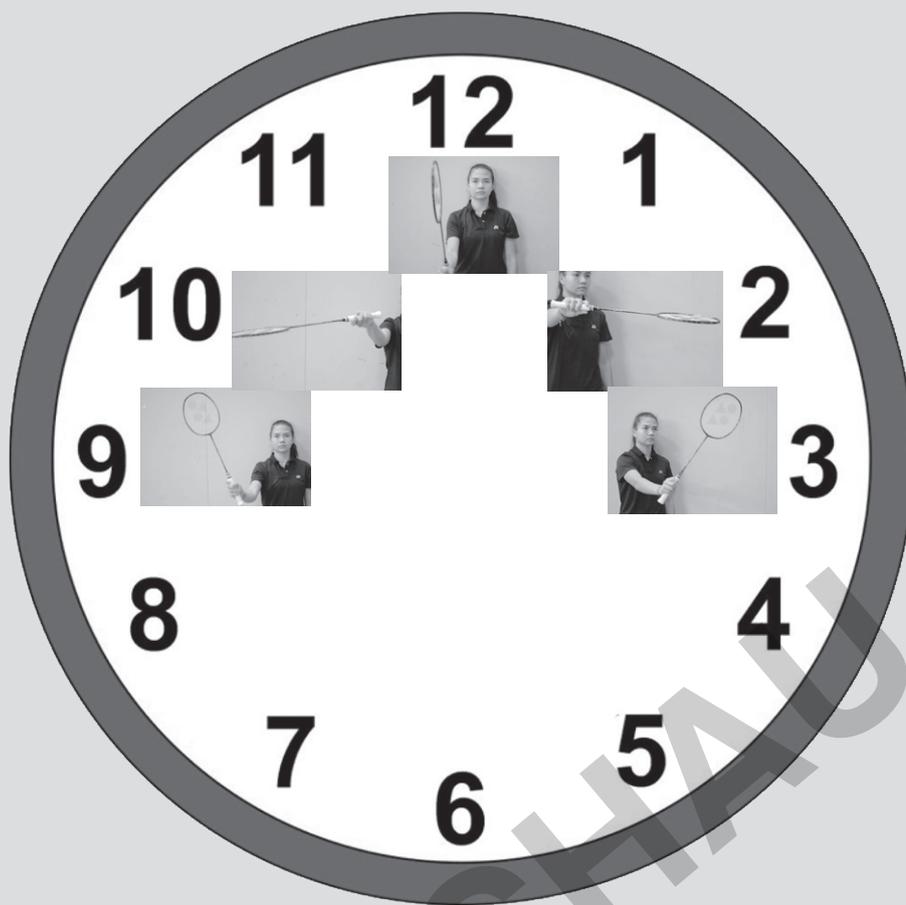
Der Griff wird bei Schlägen rechts vor dem Körper und links hinter dem Körper (Rückhand) in den „**Vormittag**“ (11 Uhr, 10 Uhr) gedreht.



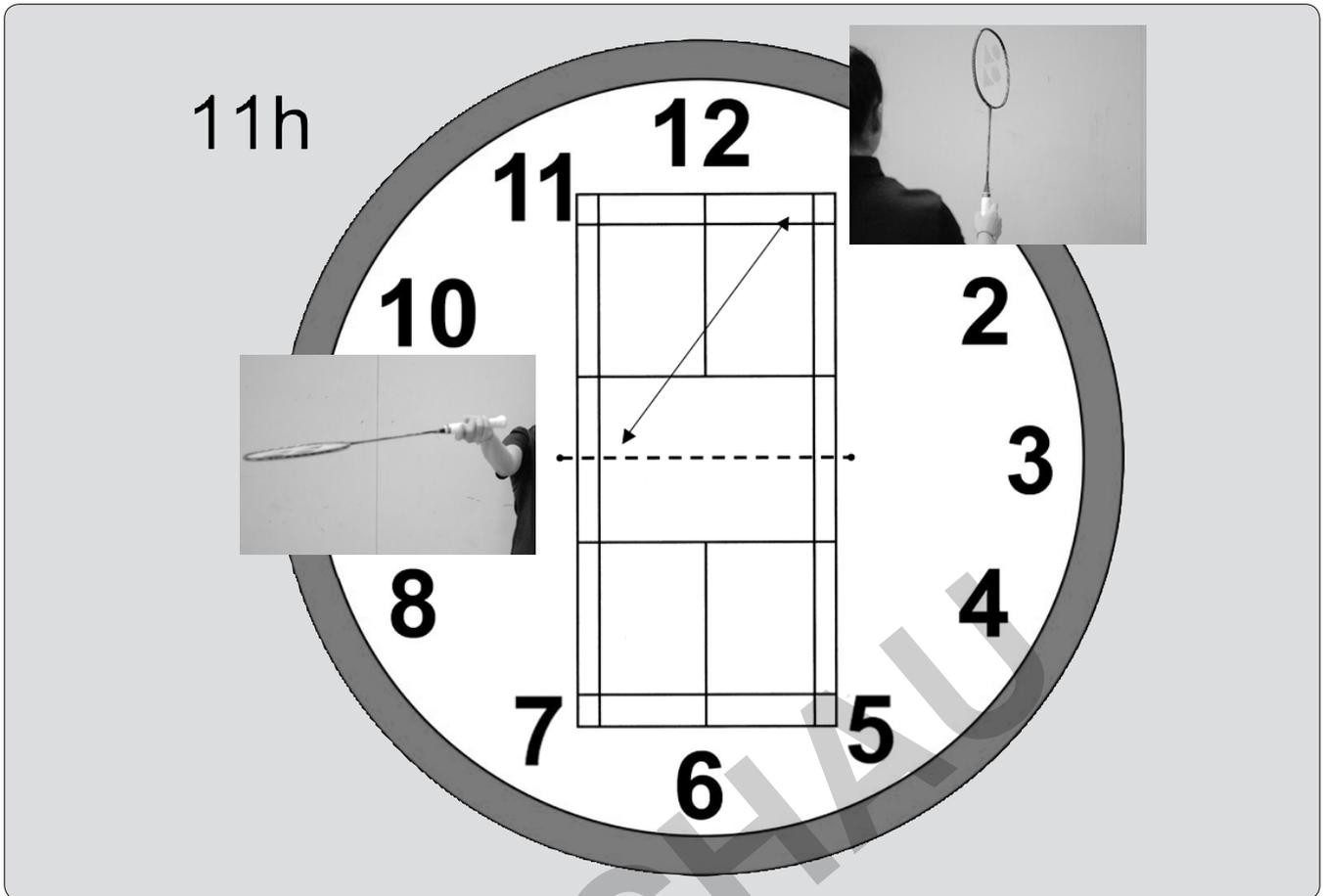
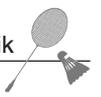
Gedreht wird der Griff in den „**Nachmittag**“ (1 Uhr, 2 Uhr) bei Schlägen links vor dem Körper und rechts hinter dem Körper.

Vermittelt werden sollen hier nur das Prinzip und die Fähigkeit, den Schläger schnell zu drehen sowie einen neuen Griff einzunehmen. Jeder Schüler soll und muss selbst entscheiden, ob er bei einem Schlag einen 11-Uhr-, einen in 10:30-Uhr- oder einen 11:30-Uhr-Griff einnimmt. Der Ausprägungsgrad der Griffführung/Griffhaltung ist individuell!





Griffhaltungen – Uhrzeitsystem



Den perfekten Schlag gibt es nicht. Man kann einen Schlag nicht aufgrund der Technik 1:1 kopieren und reproduzieren. Selbst bei Weltklassenspielern ist jeder Schlag ein wenig anders und nie zu 100 % gleich. **Differenzielles Lernen** bedeutet, dass man – angelehnt an ein Technikvorbild – bei jedem Schüler ein individuelles, leicht abweichendes Technikbild zulässt, welches für diesen Schüler so optimiert ist, dass es individuell funktioniert und sich unterschiedlichen Spielsituationen anpasst.

Bezogen auf die Griffhaltung bedeutet das, dass man in unterschiedlichen Treffhöhen und in unterschiedlichen Positionen zum Ball ein qualitativ gutes Ergebnis erzielen muss. Wichtigstes Lernziel sollte es deshalb sein, dass die Lernenden den Schläger bewusst in der Hand drehen können und auch erkennen, in welche Richtung sie ihn jeweils drehen müssen. Hierbei spielt es keine Rolle, ob die Griffhaltung 1 Uhr oder 2 Uhr oder individuell auch dazwischen (12:30 Uhr) ist.



4.12 Smashabwehr (Vorhand)

Die *Smashabwehr* mit der Vorhand ist ähnlich einfach wie die Rückhand, wenn man die wesentlichen Punkte der Rückhandabwehr berücksichtigt.

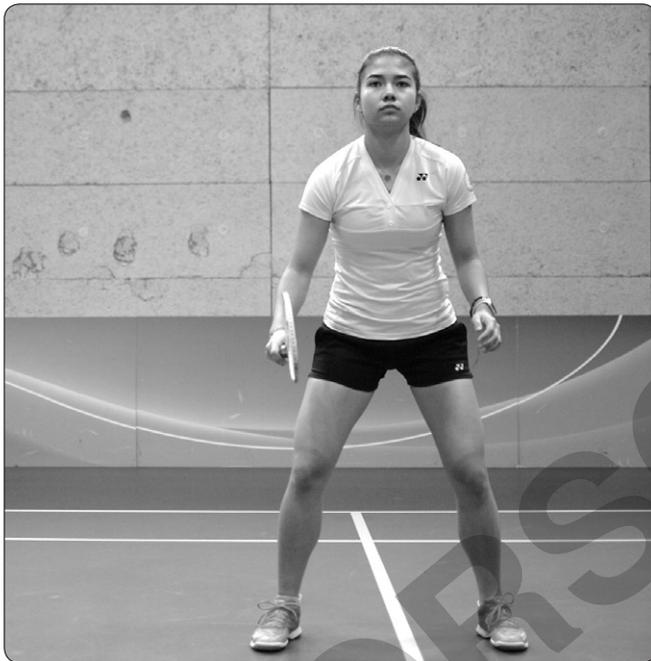
Wichtig ist hierbei: keine Hektik, ruhig den Fuß nach außen setzen, den Schlägerkopf in die Flugbahn bringen und dann mit festem Handgelenk den Ball ganz leicht über das Netz drücken.

Die **Schlägerhaltung** bei der *Smashabwehr* mit der Vorhand ist individuell zwischen 12 und 11 Uhr: 12 Uhr bei einem Treffpunkt neben dem Körper und 11 Uhr bei einem Treffpunkt leicht vor dem Körper.



Geeignete Übungen:

6.3.1–6.3.4, 7.4–8.2, 8.4, 9.5



Smashabwehr (Vorhand)



5.4 Umsprung an der Grundlinie/Hinterfeld

Der Umsprung an der Grundlinie ist die wichtigste Lauftechnik, die man einsetzen muss, um unter Druck Bälle im Hinterfeld zu erreichen. Fliegt der Ball über einen hinweg nach hinten, so hat man selten Zeit, sich vor dem Schlag zu einem Stemmschritt hinzustellen, man muss **aus der Bewegung heraus schlagen**.

Der Umsprung ist nichts anderes als ein aus dem flüchtigen Stemmschritt heraus abgedrückter **Drehsprung**. Wie beim Stemmschritt setzt das rechte Bein hinten zuerst auf und drückt sofort Hüfte und Oberkörper nach vorne. Während des Drehsprungs wird der Schlag ausgeführt, wenn die Schlagarm-schulter von hinten eine Position parallel zum Netz erreicht hat. Nach dem Schlag rotiert der gesamte Körper weiter und man landet auf dem linken Bein. Da der gesamte Körper durch das schnelle Nachhinterlaufen einen starken Impuls rückwärts erhalten hat, ist die Landung beim Umsprung häufig hinter dem Absprungpunkt.

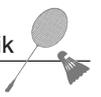


Geeignete Übungen:

6.2.1–6.2.6, 6.3.1–6.3.3, 7.4–8.4



Umsprung im Hinterfeld



5.5 Laufen im Feld: vorwärts/rückwärts

Die Entfernungen, welche im Badmintonfeld zurückgelegt werden, sind vom Start bis zum Umkehrpunkt (Schlag) nicht sehr groß. Viele Laufbewegungen (vor allem Richtung Netz) können mit einem Nachstellschritt und einem Ausfallschritt bewältigt werden. Bewegungen zur Seite (Abwehr) erfordern meist nur einen Ausfallschritt. Bewegungen aus dem Hinter- ins Vorderfeld werden mit ganz normalen Laufschritten, die in einem Ausfallschritt am Netz enden, durchgeführt.

Lediglich **lange Distanzen** aus dem Vorder- ins Hinterfeld sind schwieriger zu überbrücken. Der Mensch läuft besser vorwärts als rückwärts. Um schnell und effizient rückwärts im Feld zu laufen, ist es sinnvoll, sofort, nachdem man erkannt hat, wo man im Hinterfeld den Ball schlagen muss, die Schlagarmschulter und die Hüfte zurückzunehmen und die Distanz mit ein bis drei schnellen Nachstellschritten zu überbrücken.

Nachstellschritte sind die schnellste und effizienteste Art, über eine derart kurze Distanz rückwärts zu laufen und gleichzeitig für den Schlag bereit zu sein, da Schlagarmschulter und Hüfte schon in der richtigen Position sind.



Geeignete Übungen:

6.2.3–6.2.5, 6.3.1–6.3.3, 7.3–8.1, 8.4, 9.6





7. Übungen zu den Techniken

7.1 Drop von der Grundlinie (vier Positionen)

Ablauf:

Von der Grundlinie sind grundsätzlich vier verschiedene *Drop* zu spielen:

- von der Vorhandseite *longline*
- von der Vorhandseite diagonal
- von der Rückenseite *longline*
- und von Rückenseite diagonal

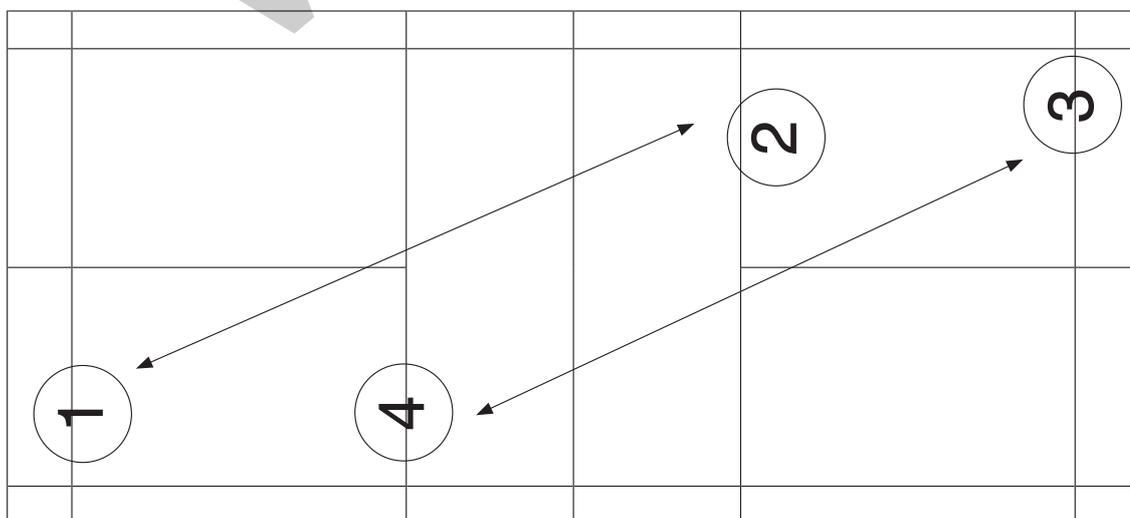
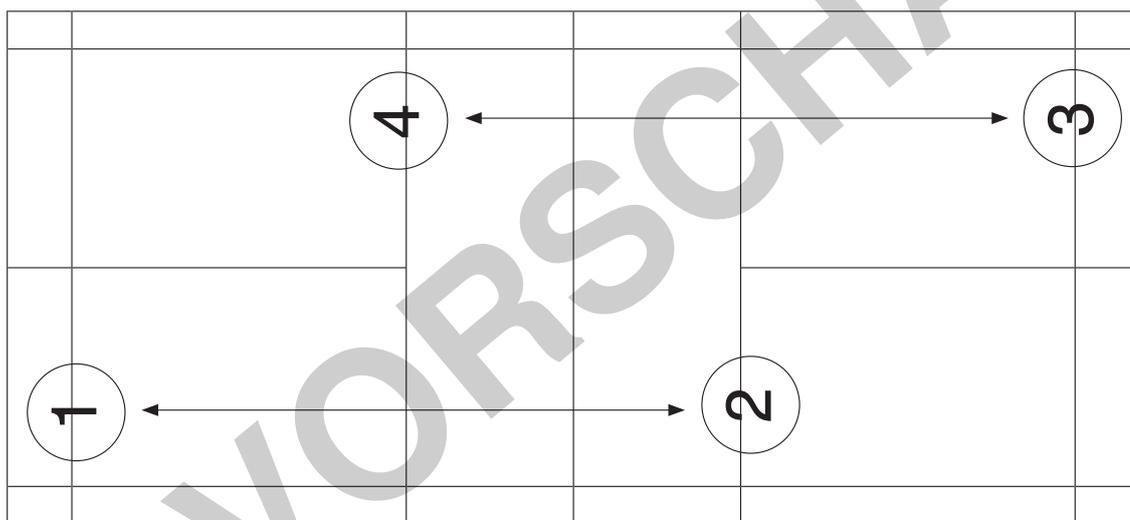
Aus der folgenden Abbildung ist zu ersehen, wie vier Spieler auf einem Feld so organisiert werden können, dass alle vier Varianten gespielt werden, ohne dass sich die Spieler behindern.

90 s wird ein *Drop* geübt, dann ist der Zuspieldpartner mit dem gleichen Schlag dran. Anschließend geht man über zum nächsten Schlag, bis alle vier durchgespielt wurden.



Trainierte Techniken:

4.2, 4.3, 4.6, 4.7, 4.9, 5.1, 5.3



Drop von der Grundlinie



6.2.12 Clear-drop (Netzstecker)

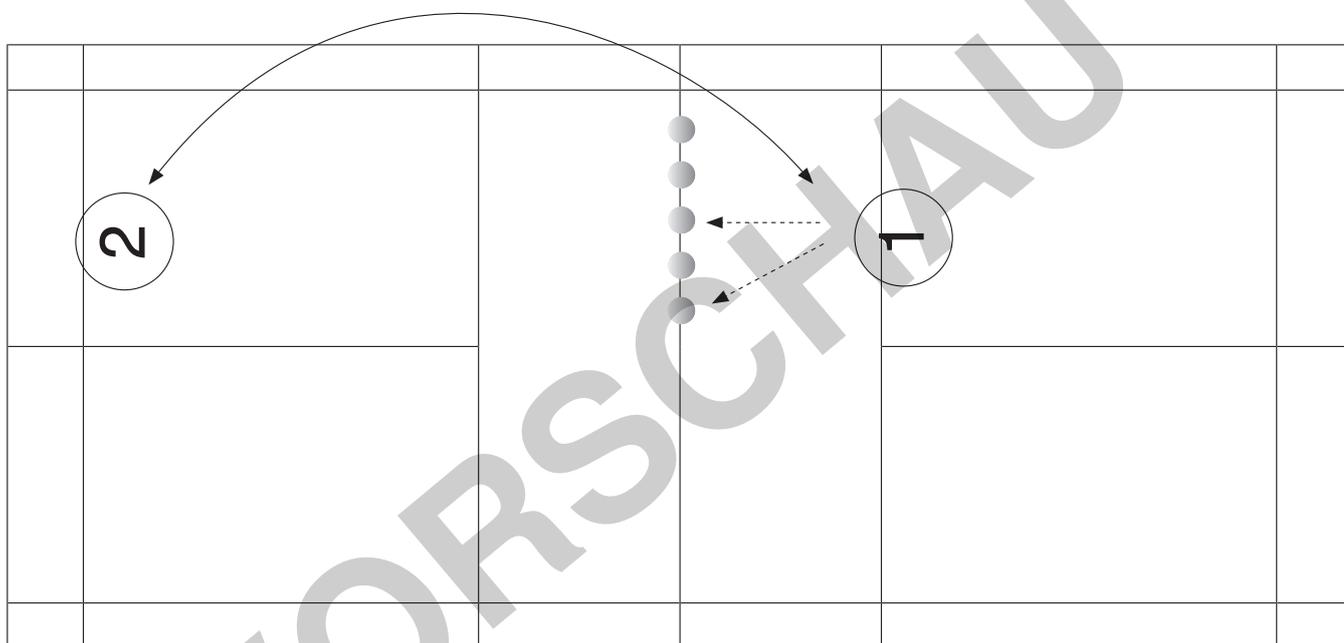
Ablauf:

Auf das Netz werden fünf alte Federbälle (Netzstecker) angebracht, sodass sie mit dem Korke nach oben zeigen. Zwei Schüler haben einen Federball, mit dem sie permanent vom Netz *clear* und aus dem Hinterfeld *drop* spielen. Dann soll der Spieler, der vom Netz *clear* spielt, versuchen, nach jedem zweiten *Clear* einen Netzstecker mit dem Schläger vom Netz zu schlagen, ohne dass das Netz berührt wird oder andere Netzstecker herunterfallen. Hiernach sollen sie wieder den Ball, der permanent zwischen ihnen hin und her geschlagen wird, spielen. Es dürfen nur Netzstecker heruntergeschlagen werden, solange der fliegende Ball in der Luft ist und mit diesem kein Fehler gemacht wurde. **Ziel** ist es, dass die Schüler sicher Unterhand *clear* und *drop* von der Grundlinie spielen und dabei den Schlägergriff permanent verändern. Gleichzeitig sollen sie nach einem Schlag den Netzstecker und danach wieder den fliegenden Ball fokussieren.



Trainierte Techniken:

4.2, 4.3, 4.6, 4.7, 4.9, 5.1, 5.3



Clear-Drop (Netzstecker)