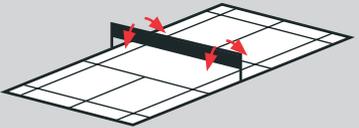


Vorhand Netzdrop

Wohin fliegt der Ball?	Wann brauchen wir den Schlag?	Warum brauchen wir den Schlag?	
<p>Netzdrops fliegen vom Vorderfeld ins Vorderfeld so knapp über die Netzkante wie möglich.</p> 	<p>Wenn wir im Vorderfeld sind und der Ball unterhalb der Netzkante gefallen ist (defensive/neutrale Situation).</p>	<p>Um den Gegner in die Vorwärtsbewegung zu bringen und damit sein Hinterfeld zu «öffnen».</p> <p>Um den Gegner zum Heben in mein Hinterfeld zu zwingen und damit eine Angriffsmöglichkeit zu bekommen.</p>	
Wie sieht der Schlag aus?			
			
<p>Ausgangsposition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorhandgriff. • Schläger locker vor dem Körper halten. 	<p>Ausholphase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hand wird locker Richtung Ball bewegt. • Es folgt eine ganz kleine Bewegung weg vom Ball. • Bespannung des Schlägers zum Ball richten. 	<p>Schlagphase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwung des ganzen Körpers nutzen. • Schlägerkopf «durch den Ball schieben». 	<p>Ausschwingphase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schläger wieder aktiv nach vorne oben nehmen, um für den nächsten Schlag des Gegners bereits zu sein.

Quelle: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Handbuch für Lehrpersonen.

→ [Zum Video](#)