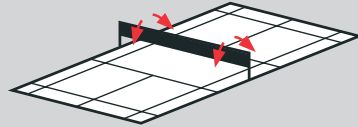


Rückhand Netzdrop

Wohin fliegt der Ball?

Netzdrops fliegen vom Vorderfeld ins Vorderfeld so knapp über die Netzkante wie möglich.



Wann brauchen wir den Schlag?

Wenn wir im Vorderfeld sind und der Ball unterhalb der Netzkante gefallen ist (defensive/ neutrale Situation).

Warum brauchen wir den Schlag?

Um den Gegner in die Vorwärtsbewegung zu bringen und damit sein Hinterfeld zu «öffnen».

Um den Gegner zum Heben in mein Hinterfeld zu zwingen und damit eine Angriffsmöglichkeit zu bekommen.

Wie sieht der Schlag aus?



Ausgangsposition

- Vorhandgriff.
- Schläger locker vor dem Körper halten.



Ausholphase

- Wechsel in den lockeren Daumengriff.
- Hand wird locker Richtung Ball bewegt.
- Es folgt eine ganz kleine Bewegung weg vom Ball.
- Bespannung des Schlägers zum Ball richten.



Schlagphase

- Schwung des ganzen Körpers nutzen.
- Schlägerkopf «durch den Ballschieben».



Ausschwingphase

- 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](#)