

Vorhand Drop

| Wohin fliegt der Ball? | Wann brauchen wir den Schlag? | Warum brauchen wir den Schlag? | |
|--|---|---|--|
| <p>Drops fliegen aus dem eigenen Hinterfeld in das gegnerische Vorderfeld.</p> <p>Lange Drops fliegen durchaus bis kurz hinter die vordere Aufschlaglinie.</p> <p>Kurze Drops landen zwischen Netz und der vorderen Aufschlaglinie.</p> | <p>Wir nutzen Überkopf-Drops im Hinterfeld bei hohen Treffpunkten.</p> | <p>Wir spielen einen Drop, um:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Gegner ins Vorderfeld zu bewegen und damit Raum im Hinterfeld zu schaffen. • Den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen. • Den Gegner zu einem ungefährlichen Rückschlag zuzwingen. | |
| | | | |
| Wie sieht der Schlag aus? | | | |
| | | | |
| <p>Ausgangsposition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorhandgriff. • Schläger orientiert sich in Richtung des heranfliegenden Balles. • Vorderer Arm ist auch angehoben. • Seitliche Beinposition, Schlägerbein hinten. | <p>Ausholphase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drücke dich mit dem hinteren Bein ab und nach vorne. • Rechte Hüfte nach vorne schieben. • Rechte Schulter und Arm bewegen sich nach oben und vorne. • Ober- und Unterarm drehen auswärts. | <p>Schlagphase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ober- und Unterarm drehen einwärts. • Körperstreckung, um den Ball weit oben und ein wenig über der Schlagschulter zu treffen. • Kurz bevor dem Treffen des Balles wird die Rotation des Armes gebremst und der Ball wird mit einer leichten Schiebebewegung getroffen. | <p>Ausschwingphase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schlagbewegung wird fortgesetzt, der Ausschwing ist so lang wie nötig. Das Schlägerbein landet nun und wird zum vorderen Bein. |

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

[→ Zum Video](#)