



Feeding – Aber richtig!

Der Variation der Übungen sind keine Grenzen gesetzt...seid kreativ!

Zuwurf von unten – kurze Distanz



Merkmale:

- Angenehme Position der Ballreihe
- Mit Zeigefinger und Daumen am Ansatz des Korkens halten
- Ruhige Flugbahn des Shuttles gewährleisten

Varianten:

Netznah	<p>Perspektive 1</p>	<p>Perspektive 2</p>
Netzfern	<p>Perspektive 1</p>	<p>Perspektive 2</p>
Mit Laufarbeit	<p>Perspektive 1</p>	<p>Perspektive 2</p>

Swiss Badminton, Haus des Sports, Talgut-Zentrum 27, CH-3063 Ittigen
Tel. 031 359 72 55 – info@swiss-badminton.ch – www.swiss-badminton.ch



Zuwurf von unten – Lange Distanz



Merkmale:

- Angenehme Position der Ballreihe
- Mit Zeigefinger und Daumen am Ansatz des Korkens halten
- Handrücken zeigt nach oben
- Ruhige Flugbahn des Shuttles gewährleisten

Varianten:

Laufarbeit Ganzfeld

[Link](#)



Abwehrarbeit Doppel

[Link](#)



Swiss Badminton, Haus des Sports, Talgut-Zentrum 27, CH-3063 Ittigen
Tel. 031 359 72 55 – info@swiss-badminton.ch – www.swiss-badminton.ch



Zuspiel Technik



Merkmale:

- Angenehme Position der Ballreihe
- Ball mit Rackethand greifen
- Mit Mittelfinger und Daumen am Ansatz des Korkens halten
- Ball genügend weit vom Körper wegwerfen (Platz schaffen für Schlag)
- Ruhige Flugbahn des Shuttles gewährleisten
- Normale Unterhand-Schlagbewegung für das Zuspiel
- Je nach Ziel der Übung und individuellem Komfort kann der Ball weiter seitlich oder sogar auf Kopfhöhe zugespielt werden...

Technik - Video

[Link](#)



Mögliche Übungsformen :

Ganzfeld

[Link](#)



Netzspieler Doppel

[Link](#)



China – Jump

[Link](#)





Semi – Ballmaschine :

Kurz – Lang

[Link](#)



Lang – Kurz

[Link](#)



Technik - Video

[Link](#)



Mögliche Übungsform :

Abwehr Doppel

[Link](#)



Swiss Badminton, Haus des Sports, Talgut-Zentrum 27, CH-3063 Ittigen
Tel. 031 359 72 55 – info@swiss-badminton.ch – www.swiss-badminton.ch