Der Federball

Ausgabe Nr. 3

Das Wort zum Freitag

Diese Federballzeitung geht an alle die sich irgendwann und irgendwie für das Badminton hier in Rütihof interressiert haben.

Liebe Badmintonfreunde

Vergangenes:

Seit gut einem Jahr spielen wir in der neuen Turnhalle in Rütihof Federball. In der Zwischenzeit, und das dank Karl Würmli's Trainingseinheiten, kann sich diese Sportart auch bei uns Badminton nennen. Anfänglich war das Interesse für unsere «Gruppentherapie» recht gross. Inzwischen hat sich der harte Kern auf einige wenige Spielfreudige beschränkt. Es wäre schön, wenn sich noch weitere Personen, ob Jung oder Alt, aktiv an den Freitagabenden beteiligen würden. Sagt es weiter!

Wer Karl Würmli noch nicht kennt:

Karl Würmli spielt mit Leib und Seele Badminton. Auf unsere Anfrage hin hat uns Karl ab Herbst 1990 allwöchentlich seine Kenntnisse in Theorie und im Spiel eingeweiht. Seit Frühjahr 1991 betreut uns Karl nunmehr allmonatlich einmal. Für ihn ist es manchmal nicht einfach, sein Können fortlaufend weiterzugeben. Wiederholungen sind öfters mal nötig. Aber vielleicht gilt auch hier das Sprichwort: Was lange währt, hält ewiglich. Dank Karl gibt es übrigens unsere «Federballzeitung». Gedacht ist diese Schrift für fortlaufend praktisch Geübtes, theoretisch nachlesen und auffrischen zu können. Ein Nachschlagewerk mit fortlaufenden Ergänzungen.

Auf jeden Fall finden wir Karls Einsätze grossartig. Herzlichen Dank.

Zukünftiges:

Auf Veranlassung der Stadt ist eine Vereinsgründung je einzeln oder als «Dach» für alle Sportgruppierungen in Rütihof bis in einem Jahr vorzunehmen. Darüber und anderes mehr möchte ich mit Euch an einem Tisch besprechen. Siehe nachstehende Daten.

Offensichtlich macht auch bei uns Administration nicht halt!

Damit ich die Liste der Interessierten für unsere Badmintongruppe revidieren und damit unsere Papierproduktion auf das Nötigste eingeschränkt werden kann, bitte ich Euch, mir mit beiliegendem Kärtchen Euer Interesse zu bekunden.

Die wichtigsten Daten in Kürze:

Besprechung zur Vereinsgründung im alten Schulhauskeller:

Freitag, 13.12.91, um 21.15 Uhr
(Das Training an diesem Abend findet bereits ab 20.00 Uhr statt)

Neue Trainingszeiten:

Jeweils am Freitag ab 20.15 – 22.00 Uhr
(am 28. Febr. 1992 infolge Fastnachtsdekoration
sowie generell vor den Ferien fällt das Training aus)

Trainingstage mit Karl:

Bis Ende 1991:
- 13. Dezember

Ab Januar1992:
- 10. Januar
- 20. Februar
- 13. März
- 10. April
- 8. Mai
- 12. Juni
- 11. Juli

Hoffentlich macht's Euch an!!

Herzlich Willi Rohr

Lauftechnik beim Clear

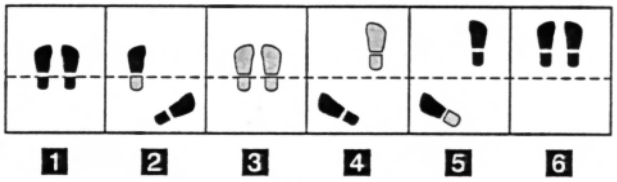
Die soeben beschriebene Technik mit Stemmschritt wird bei Laufen ohne Zeitdruck angewandt. Wie bei allen Überhand-Schlägen sollte man mit raumgreifenden Schritten schnellstmöglich **hinter** den ankommenden Ball zu stehen kommen.
Wenn man den Shuttle fallenlassen würde, müsste er in der Ausholphase auf den vorderen Fuss, in der Schlagphase auf den Kopf fallen.

Umsprung

Ausser bei der Aufschlagannahme kommt man selten zu einem Schlag ohne Zeitdruck. Dadurch wird der Ball im Sprung geschlagen. Da der Absprung mit dem rechten und die Landung mit dem linken Bein erfolgt, spricht man von «Umsprung».
Unmittelbar nach der Landung drückt das linke Bein – der Fuss kommt etwa parallel zum Netz auf – den Körper stark in Richtung Feldmitte ab, und es schliesst sich ein raumgreifender Schritt Richtung Feldmitte an.

Stufen zum Üben des Umsprungs:

1. Grundstellung
2. Zurücksetzen des rechten Fusses, Absprung mit rechts
3. Körperdrehung in der Luft
4. Landung auf dem linken Bein
5. Raumgreifender Schritt vorwärts mit rechtem Fuss
6. Beiziehen des linken Fusses

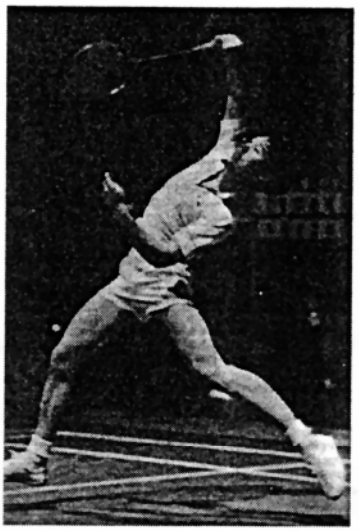


Angriffs-Clear

Dieser Schlag ist ein scharfer Angriffsball, der knapp über die Reichweite des Gegners fliegt. Besonders nach einem hohen Aufschlag ist dieser Schlag als Alternative zu einem anderen Angriffsschlag sinnvoll einzusetzen. Im Spiel kann ein schlecht plazierter oder langsamer Gegenspieler durch einen Angriffs-Clear überspielt werden. Das Spiel wird dadurch schnell. Zwischen den beiden Ausführungsvarianten bleibt dem technisch und taktisch versierten Spieler eine grosse Palette von Clearvarianten.
Der Treffpunkt beim Angriffsclear liegt vor der Körperachse, beim Befreiungsclear jedoch fast auf Körperhöhe. Das bewirkt eine flache resp. hohe Flugbahn.

Clear

links vom Kopf



Clear links vom Kopf:
Mit einem weiten Stemmschritt des linken Beins wird der Körper in Richtung Feldmitte abgestossen.

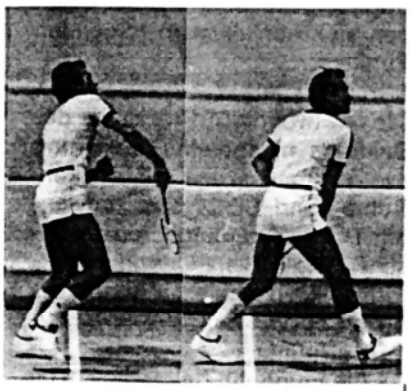
Auch wenn man die Rückhandschläge beherrscht, dreht man dem Gegner dabei den Rücken zu und verliert ihn aus dem Blickfeld. Dieser Nachteil wird durch den Clear links vom Kopf, allerdings bei erhöhter Laufarbeit, vermieden.
In der Schlagausführung ändert sich nichts Wesentliches zum Überkopf-Clear. Lediglich kann der Körper nicht unter den Ball gebracht werden, er wird also links vom Kopf getroffen. Das rechte Bein drückt den Körper zu einem kräftigen Umsprung ab, der linke Fuss wird besonders weit nach links hinten gebracht und stösst den Spieler kräftig nach vorne ab.

Fehlerquellen

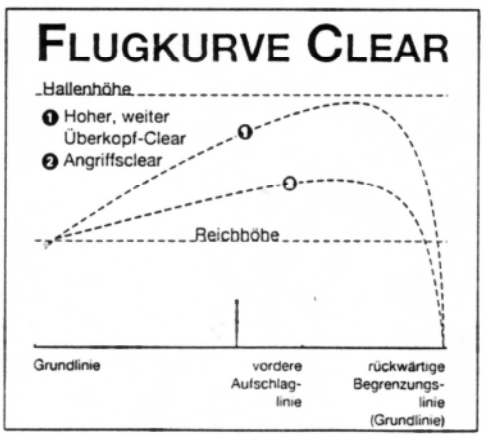
Bei Anfängern ist häufig zu beobachten, dass sie aus Angst, den Ball nicht zu treffen, auf die Schwungschleife hinter dem Rücken verzichten oder diese zwar ausführen, aber dann die Bewegung vor dem Schlag abbrechen und mit bereits erhobenem Schläger zu verkrampft auf den ankommenden Ball warten. So werden sie nie den Ball von Grundlinie zu Grundlinie schlagen können.
Ein zweiter Fehler liegt darin, dass der Ball zu dicht am Kopf geschlagen wird.

Zur besonderen Beachtung

- Der Laufweg sollte dahin führen, dass der Ball nicht links oder rechts, sondern genau über dem Kopf getroffen wird.
- Den Körper während des ganzen Schlages aufrecht halten, keinen Buckel machen).
- Jeder Clear muss auf die gegnerische Grundlinie: Die Länge des Schlages kann kontrolliert werden, indem man schaut, wo der Gegner beim nächsten Schlag steht. Steht sein hinterer Fuss auf der Grundlinie, so war die Länge des Clears richtig.



Ausschwungphase



Viele weite
und hohe Schläge
wünscht Euch

Carl

Teil 3:

Der Überkopf-Clear

Einleitung

Unter Clear versteht man den hohen, weiten Schlag bis auf die Grundlinie des gegnerischen Spielfelds. Das kann ein Unterhand- (vom Netzbereich aus) oder ein Überhand-Schlag (vom Grundlinienbereich aus) sein. Heute möchte ich den Überhand-Clear behandeln. Er wird auch Überkopf-Clear genannt, weil er über dem Kopf gespielt wird.

Als defensiver Schlag dient er zunächst dazu, sich selbst «Luft zu verschaffen» und das Spiel, wie nach einem hohen Aufschlag, erneut aufzubauen. Je höher der Ball unter die Hallendecke gespielt wird, um so mehr Zeit hat man, um wieder in die zentrale Position in der Feldmitte zu laufen. Durch einen genauen Clear auf die Grundlinie zwingt man umgekehrt den Gegner dazu, die Feldmitte zu verlassen. Der hohe Clear fällt fast senkrecht auf die rückwärtige Begrenzungslinie und ist somit auch schwerer an der Basis zu treffen.

Untersuchungen haben ergeben, dass der Verlierer im Badmintoneinzel deutlich mehr Bälle im Grundlinienbereich annehmen muss als der Gewinner. Zu kurz plazierte Clears, die der Gegner vor der Doppelaufschlaglinie erreicht, verkehren den vorgenannten Vorteil in einen erheblichen Nachteil. Die korrekte Länge des Clears hat deshalb auf allen Leistungsstufen herausragende Bedeutung.

Ausführung

Zum besseren Verständnis zerlegt man den Schlag in verschiedene Phasen. Wichtig ist nur, dass der Bewegungsablauf nicht unterbrochen wird, sondern fliessend ineinander übergeht. Man beachte, dass der Clear sehr dem Aufschlag ähnelt, ausser dass der Ball über dem Kopf getroffen wird.

1. Ausholphase

Aus der Grundstellung heraus oder nach dem vorher erforderlichen Laufweg werden der rechte Fuss und die rechte Schulter zurückgenommen. Der Schläger wird auf kürzestem Weg nach hinten oben geführt. Der rechte Fuss steht jetzt nahezu parallel zum Netz.

Der Körper bildet mit dem Netz einen rechten Winkel. Das Körpergewicht ruht auf dem rechten Bein. Der linke Arm zeigt auf den ankommenden Ball und bildet mit den Schultern und dem rechten Oberarm eine Achse bis zum rechten Ellbogen. Der rechte Unterarm mit dem Schläger zeigt in spitzem Winkel nach vorn. Der Schlägerkopf befindet sich ungefähr in Höhe des rechten Auges.

2. Schlagphase

1. Teil

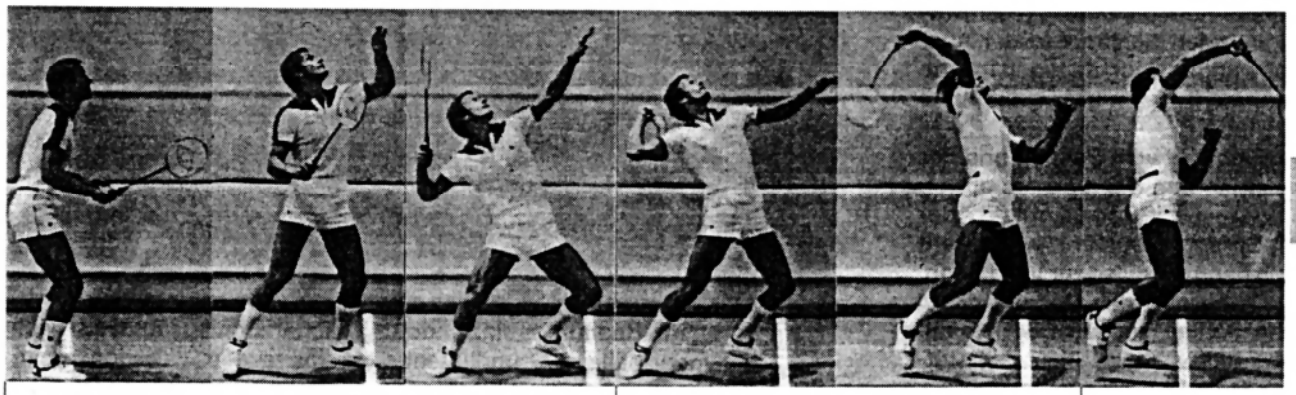
Mit dem rechten Bein wird der Körper nach vorne und oben abgestossen. Dadurch wird die Hüfte nach vorn gedreht, ebenso der Ellbogen. Dabei wird der Schläger hinter dem Rücken beschleunigt. Der Schlägerkopf schwingt über das linke Schulterblatt bis zur rechten Hüfte. In dieser höchsten Vorspannungsphase zeigt die Schlaghand mit der Kleinfingerseite nach vorne. Schläger, Unter- und Oberarm sind jeweils ca. 90° zueinander abgewinkelt.

2. Teil

Die Auflösung der Vorspannung in eine schnellkräftige Schlag-Bewegung beginnt mit der Drehung des ganzen Körpers in Schlagrichtung und einer schnellen Hebung des Unterarms. Der Schläger wird mit einer sehr schnellkräftigen Einwärts-Drehbewegung des Arms in Schlagrichtung gebracht. Es erfolgt der Schlag mit fast gestrecktem Arm.
Der Treffpunkt (nicht abgebildet auf den Schlagabfolge-Fotos) ist möglichst hoch, leicht vor dem Körper.

3. Ausschwungphase

Durch die Wucht des Schlags kann der Schläger nicht aprupt gebremst werden. Vielmehr setzt sich die Armdrehung fort. Die Schlägerkopf-Fläche wird kurz von der Seite her voll sichtbar. Je nach Härte des Schlags wird der Schläger neben der linken Körperhälfte oder erst neben dem linken Bein abgefangen und sofort wieder in Brusthöhe angehoben (Grundstellung).
Die Schulterachse hat sich jetzt vor die Hüfte gedreht, womit wir in einer Vorwärtsbewegung sind.



Ausholphase | *Schlagphase*

Auf einen Blick

Der Clear

Ausholphase

1 Stemmschritt
- Beine gebeugt, Gewicht auf dem hinteren Fuss.
- Abknick in den Hüften (Oberkörper nach hinten abgeknickt)

2 Schulter parallel zur Hüfte
- Dies bewirkt ein Abdrehen des ganzen Körpers. Das Abdrehen ist zugleich eine Ausholbewegung.

3 Ellbogen als Verlängerung der Schulterachse
- Um eine kontrollierte Bewegung ausführen zu können, braucht es auch eine kontrollierte Ausholbewegung.

Schlagphase

4 Gewichtsverlagerung nach vorne oben
- Schnellkräftiges Abstossen nach oben und gleichzeitig nach vorn. Ein nicht unwesentlicher Teil der Schlagkraft kommt daraus zustande.

5 Hüfte vordrehen
- Durch Vordrehen der Hüfte erhalten wir eine Vorspannung im Oberkörper.

6 Rotation Oberkörper
- Durch die nachfolgende Rotation des Oberkörpers wird die Vorspannung ausgelöst.

7 Ellbogen vorbringen
- Durch Vorbringen des Ellbogens (vor der Hand) entsteht eine Vorspannung im Unterarm.

8 Treffpunkt
- Der Treffpunkt beim Clear ist hoch, leicht vor dem Körper.

Ausschwungphase

9 Schulterachse vor Hüfte
- Dadurch sind wir in einer Vorwärtsbewegung. Das sollte nach jedem Schlag der Fall sein.