

J+S-Kids: Einführung Badminton - Lektion 3

Von unten schlagen

Autor

Peter Müller, J+S Experte Badminton und Kids

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	90 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 – 10-Jährige, je nach Fähigkeiten und Fertigkeiten
Gruppengrösse	8 Kinder und mehr (Grossgruppe)
Kursumgebung	Halle mit Badmintonfeldern/-netzen, diverse Bälle und Rackets
Sicherheitsaspekte	Darauf achten, dass keine Shuttles im Raum herumliegen, in dem gespielt wird.
Voraussetzungen	Aufbauend auf Lektionen 1 und 2

Zielsetzungen/Lernziele

Vielseitige Bewegungserfahrungen zum Schlagen von unten erwerben.
Grobform Vorhandaufschlag vertiefen.

Hinweise

Die Kinder sollen ausprobieren und selber verschiedene Lösungswege entdecken können.
Nur wenige technische Vorgaben (z.B. Griffhaltung, Ausfallschritt) machen.



Lob

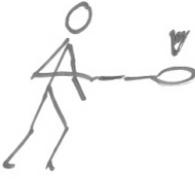
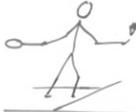
Fotos © BASPO

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	Begrüssung Lektionsthema und Ziele bekannt geben	Besammlung im Kreis	
6'	Kellner/in In einem abgegrenzten Feld Shuttle im Gehen auf Racket führen, dabei darf gegenseitig mit der Gegenhand gestört werden – wer kann den Shuttle am längsten führen, ohne ihn fallen zu lassen? Spielform: Jede/-r erhält zu Beginn des Spiels drei „Leben“. Wer sie aufgebraucht hat, scheidet aus und übt, den Ball mit dem Racket vom Boden aufzunehmen.	Jede/-r gegen jede/-n 	Rackets Shuttles

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Umgang mit Shuttle und Racket Sich den Shuttle mit Racket an Ort selber hochspielen. – Wer schafft es 10x ohne Fehler? – Wer kann es mit der anderen Hand? – Wer kann gleichzeitig in den Kniestand - wieder aufstehen - absitzen - abliegen - aufstehen etc.? – Wer schafft es, am höchsten zu spielen? – Wer kann abwechselnd Vor- und Rückhand aufspielen? Wer abwechselnd mit links und rechts? – Wer kann es mit dem Ellbogen weit vor dem Körper? – Wer kann es im Gehen, Laufen, Hüpfen?	Einzelarbeit 	Rackets Shuttles
10'	Geschicklichkeitsstafette Shuttle sich selber aufspielen und um Malstab oder Shuttlerolle rennen. Variation: Verschiedene Hindernisse einbauen, z.B. Langbank.	Stafette 2er-Teams 	Rackets Shuttles Malstab oder Shuttlerollen, Langbank
6'	Basketbadminton Frei in der Halle von Basketballkorb zu Basketballkorb laufen und sich dabei Shuttle selber aufspielen. Ball versuchen, in den Basketballkorb zu spielen. Nach Erfolg Korb wechseln.	Einzelarbeit	Rackets Shuttles
4'	Aufschlag Selber ausprobieren lassen. Als Unterstützung Angaben zur Position im Feld geben sowie Grobform des Vorhandgriffs zeigen. Wer schlägt am weitesten auf? Wer kennt eine Aufschlagregel?	Einzelarbeit 	Rackets Shuttles
10'	Badmintonsquash Sich selber Shuttle an die Wand spielen Technikhinweise geben: – Ausfallschritt zum Ball immer mit dem Bein der Schlagarmseite – Griffhaltung (Vor-/Rückhand) – Treffpunkt vor dem Körper Spielform: Einzel innerhalb eines selber festgelegten Wandsektor (mit Hütchen oder Klebeband markieren)	Einzel- und Zweierarbeit	Rackets Shuttles Hütchen oder evtl. Klebeband
10'	Mittelfeldspiel Spiel zu zweit übers Netz von Mittelfeld bis Mittelfeld (Halbfeld) – Shuttle darf nur von unten gespielt werden. Spielformen: – Miteinander: Welches Team schafft es, die höchste Anzahl Pässe zu spielen? – Gegeneinander: Wer schafft die meisten Punkte? Variation: Netz tiefer hängen oder weglassen.	Zu zweit Partnerwechsel beim Gegeneinander 	Rackets Shuttles
10'	Badminton spielen Einzel- und Doppelspiel mit verschiedenen Zusatzregeln (z.B. nur von unten spielen).	Zu zweit Häufige Partnerwechsel	Rackets Shuttles

10'	<p>Feld „putzen“ Zwei Teams an 4-6 Kinder stehen sich auf einem Feld gegenüber. Beide Teams stellen zehn Shuttles in einer Reihe auf die vordere Aufschlaglinie. Die Teams stellen sich hinter die Grundlinie ihres Feldes. Auf Pfiff versuchen beide Teams, die auf dem Boden liegenden Shuttles mit einem Aufschlag ins gegnerische Feld zu spielen. Es dürfen keine Shuttles direkt (volley) gespielt werden. Auf Pfiff, nach zwei Minuten, dürfen keine Shuttles mehr gespielt werden. Welches Team hat sein Feld besser verteidigt („geputzt“)? Spielform: Auf zwei Gewinnspiele spielen (welches Team hat zuerst 2x gewonnen?).</p>	<p>Team-Wettkampf</p> 	<p>Rackets 20 Shuttles</p>
-----	---	--	--------------------------------

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	<p>Wettkampf: Flugbahn einschätzen Mit Unterhandschlag (Aufschlag) aus Distanz zur Wand schlagen, ohne dass der Shuttle die Wand berührt. Welcher Shuttle liegt am nächsten?</p>		<p>Rackets Shuttles (1/Kind) Evtl. Messband</p>
3'	<p>Verabschiedung Ausblick aufs nächste Training.</p>	<p>Material wegräumen, Besammlung im Kreis.</p>	