

J+S-Kids: Einführung Badminton - Lektion 7

Angreifen und Abwehren

Autorin

Priska Roth, J+S-Expertin Badminton und Kids

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	90 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 – 10 Jährige, je nach Fähigkeiten und Fertigkeiten
Gruppengrösse	8 Kinder und mehr
Kursumgebung	Halle mit Badmintonfeldern/-netzen, diverse Bälle
Sicherheitsaspekte	Bei den Abwehrübungen „auf Zuwurf“ muss eventuell das Gesicht geschützt werden (z.B. Unihockeygoalimaske oder Badmintonschläger als Schutzschild).
Voraussetzungen	Aufbauend auf Lektion 5

Zielsetzungen/Lernziele


Die Spieler/innen kennen die optimale Schlagposition bei Angriffs- und Verteidigungsschlägen.

Hinweise

Die Smashabwehr soll tendenziell mit der Rückhand gespielt werden (→ grösserer Abdeckungsbereich).

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Begrüssung Lektionsthema und Ziele bekannt geben	Besammlung im Kreis	
15'	Kastenabbau 2 Teams spielen Schnappball mit dem Ziel, den Schwedenkasten in der gegnerischen Endzone zu treffen. Bei jedem Treffer wird der Kasten um ein Element verkleinert. Das Spiel ist zu Ende, wenn ein Team den gegnerischen Kasten gänzlich abgebaut hat. Variation: Spiel auf je 2 Schwedenkasten in den Endzonen (→ grösserer Trefferbereich). Regeln: - In Ballbesitz max. 1 Schritt erlaubt - Das Betreten der Endzonen ist für alle Spielenden tabu (Ausnahmen: Bei einem Kastentreffer zwecks Kastenabbau oder um den in der Endzone liegenden Ball durch Verteidiger/in zurück ins Spiel zu holen)	Teamwettkampf 1 Spielfeld mit je 1 Kasten in den Endzonen (Markierung der Endzone: Handballkreis oder eine andere Spielfeldlinie, evtl. durch Markierungskegel hervorgehoben) 	2 oder 4 Schwedenkasten, 1 Handball, 1 Spielbändelfarbe; evtl. 4-8 Markierungskegel

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	Bundesplatzbrunnen Alle Spieler/innen versuchen, den Tennisball einige Meter vor sich auf den Boden zu werfen, so dass der Tennisball - möglichst hoch zur Decke springt - nur leicht vom Boden aufspringt	Übung alleine Evtl. Zone markieren, wo der Tennisball auftreffen soll	1 Tennisball pro Spieler/in
3'	Wurftechnik Überkopfschlag Trainer/in zeigt vor, Spieler/innen machen nach: Tennisball mit Arm- und Körpereinsatz einige Meter vor sich auf den Boden werfen (Stemmschritt, Hüfteinsatz, Ellbogeneinsatz, Unterarmdrehung). Mit stärkerer und schwächerer Hand ausführen.	Metaphern einsetzen, wie z. B. - Stemmschritt: Als ob jemand auf dem hinteren Fuss stehen würde (Gewichtsverlagerung) - Hüfteinsatz: Als ob man mit der an der Hüfte befestigten Farbspritzpistole an die gegenüberliegende Wand spritzen würde - etc.	1 Tennisball pro Spieler/in

5'	Büchsen schiessen Welches Team schafft es, in vorgegebener Zeit mit Tennisbällen mehr Shuttles vom eigenen Kasten zu schiessen? Regeln: - Es muss hinter der Abwurflinie geworfen werden. - Es darf jeweils nur 1 Tennisball geworfen werden.	2 Teams, 2 Schwedenkisten mit je 10-20 aufgestellten Shuttles, Abwurflinie. 	2 Schwedenkisten 20-40 Shuttles 1 Tennisball pro Spieler/in evtl. Klebeband
3'	Netzaufbau	Netzhöhe 1.30m oder 1.55m	Badmintonnetz und Pfosten
8'	Angriffslust und Verteidigungskunst Einzelspiel mit zwei Sektoren. Der Feldsektor von A liegt im Vorder-/Mittelfeld, jener von B im Mittel-/Hinterfeld. Regeln: - Spiel auf Zeit - Zählweise Rally Point - A spielt die Bälle hoch ins Mittel-/Hinterfeld, B trifft die Bälle über Kopf und schlägt sie nach unten. - Service: A schlägt regelkonform (d.h. von unten) auf. B schlägt hinter der hinteren Doppelaufschlaglinie mittels Tennisservice (d.h. von oben) auf. - Nach Halbzeit wechseln A und B die Rollen.	Auf dem Badminton(halb)feld Wettkampfform 1:1 Feld in ein Vorder-/Mittelfeld- und Mittel-/Hinterfeldsektor unterteilen (evtl. bereits vorhandene Hallenbodenfeldmarkierungen nutzen) 	Badmintonschläger und Shuttles evtl. Klebeband
4'	Optimale Angriffsposition? A spielt Lob, B Drop bis leichten Smash. Auf gelegentlichen Zuruf von A nimmt B die Schlagposition (Stemmschritt, hohes Racket) ein, lässt aber den Ball fallen. B überprüft, ob die Schlagposition (Stemmschritt) für einen Angriffsschlag auch wirklich gut gewesen wäre: Bin ich hinter den Ball gelaufen? Hätte ich den Ball vor dem Kopf treffen können? Rollentausch nach Halbzeit.	Auf dem Badmintonhalbfeld Übung zu zweit	Badmintonschläger und Shuttles
8'	Goalieparade Einstieg: Bewegungsverwandtschaft verdeutlichen Bildgegenüberstellung zeigen: Fussball/Handball-Badminton (siehe Anhang) Ziel: A (Goalie) wehrt die von B (Feeder) über-Kopf-geworfenen Shuttles ab. - Goalieabwehr mittels Tischtennisschläger (Vorgabe: Freie Abwehr, nur mit der roten resp. schwarzen Schlägerseite, mit linker resp. rechter Hand etc.) - Goalieabwehr mittels Badmintonschläger (Vorgabe: freie Abwehr, Rückhand-Abwehr) Jeweils Rollentausch nach dem Zuwerfen von ca. 24 Shuttles.	Übung zu zweit Tore: Unihockeytor, Schwedenkasten, an die Wand gelehnte kleine Matte Feeder nimmt eine „Shuttles-Schlange“ (ca. 12 Shuttles) auf den Arm und wirft einen Shuttle nach dem anderen direkt aufs Tor (Shuttles mit Korken voran werfen). Sicherheit: Um sich vor den evtl. unkontrollierten Abwehrschlägen zu schützen, Unihockey-Goaliemaske, Schutzbrille oder Badmintonschläger als Schild benutzen.	1 kleine Matte, Unihockeytor oder Schwedenkasten pro 2 Spieler/innen Tischtennisschläger Badmintonschläger und Shuttles evtl. Klebeband
6'	Ballmaschine I: Goalietraining A wehrt die von B (Feeder) geworfenen Shuttles ab (Zuwurf von oben nach unten auf den Körper von A resp. in die Reichweite von A). Anschliessend Rollentausch. Mehrere Durchgänge. Technik-Input: Parallele, breite Fussstellung, Schläger und Ellbogen vor dem Körper positioniert, Rückhandabwehr. Evtl. Zielort vorgeben (freie Abwehr, lange Abwehr (diagonal), kurze Abwehr (diagonal) etc.)	Auf dem Badminton(halb)feld Übung zu zweit Feeder: - ca. 12 Shuttles - Position: Den Rücken zum Netz gekehrt, auf derselben Feldseite wie abwehrende/r Spieler/in. (Tipp: Um die Shuttles druckvoller und steiler werfen zu können, steht Feeder auf der anderen Netzseite erhöht (z. B. auf Kastenelement + -deckel, Langbank).	Badmintonschläger und Shuttles Evtl. Langbank, Schwedenkasten



9'	Ballmaschine II: Angriffs-/Abwehrtraining A bringt Shuttle ins Spiel (Zuwurf von oben nach unten (Simulation Angriffsschlag), B wehrt lang ab, C spielt Drop oder Smash auf B, B wehrt lang ab etc., bis ein Fehler passiert. Dann wirft A den nächsten Shuttle zu. Wechsel der Rollen nach 12 Shuttles. Evtl. mehrere Durchgänge.	Auf dem Badminton(halb)feld Übung zu dritt A: Feeder / B: Abwehrposition / C: Angriffsposition	Badmintonschläger und Shuttles
9'	Attacke Einzelspiel mit Rally Point Zählweise. Falls mit einem Smash gepunktet werden kann, wird man mit 3 Punkten (anstelle von 1 Punkt) belohnt.	Auf dem Badminton(halb)feld Wettkampfform 1:1	Badmintonschläger und Shuttles

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Goaliecontest: Wer ist der/die beste Torhüter/in? Torhüter/innen verteidigen ihr Tor mit dem Badmintonschläger gegen die geworfenen Shuttles.	Vorgehen: - Kandidaten und Kandidatinnen melden sich, die sich nacheinander als Goalie versuchen möchten. - Jede/r Spieler/in absolviert einen Shuttle-Wurf aufs Tor. - Die besten Torhüter/innen werden erkoren (am wenigsten erhaltene Tore). - Evtl. noch ein Penaltyschiessen zum Schluss (Spieler/innen in 2 Teams aufteilen und die 2 bisher erfolgreichsten Torhüter/innen fordern)	1 kleine Matte (resp. Unihockeytor, Schwedenkasten), Badmintonschläger und Shuttles
5'	Auslaufen und Dehngymnastik	Angeleitet Frei im Raum	
5'	Verabschiedung Ausblick aufs nächste Training	Material wegräumen Besammlung im Kreis	

Anhang



Zhou Mi (Hongkong) beim Überkopfschlag (Malaysian Open 2009)

Foto © Reuters



Fussballtorwart in Bereitschaftsstellung

Foto © Getty Images



Arrhenius (Schweden) beim Sprungwurf im Handball

Foto © Reuters



Herrendoppel in extrem tiefer Bereitschaft (All England 2007)

Foto © unbekannt