

Lektion

Drivespiel und Überkopfschläge

In dieser Lektion lernen die SuS die wichtigsten Elemente für das Drivespiel und die Überkopfschläge: Treffpunkt vor dem Körper für flache, schnelle Drives und Schlagbewegung sowie Treffpunkt des Shuttles für ansatzlose Überkopfschläge.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 60 Minuten

Stufe: Sekundarstufe 1 (7.–9. Klasse)

Lernziele

- Einen Ballwechsel im Mittelfeld spielen können.
- Einen Überkopfschlag vormachen.

	Ablauf	Wichtige Übungshinweis	Variationsmöglichkeiten	Organisation/Material
Einstieg	5' Federn fangen Zwei SuS werfen einander einen Federball zu mit verschiedenen Aufgaben und versuchen diesen zu fangen: <ul style="list-style-type: none"> • So hoch oder/und weit wie möglich werfen • Auf die Beine der anderen Person werfen • Mit zwei Bällen gleichzeitig werfen <p style="text-align: right;">→ Zum Video</p>	Bälle sollen von oben mit korrekter Technik geworfen werden.	Einfacher <ul style="list-style-type: none"> • Abstand verkleinern. • Zweihändig fangen. Schwieriger <ul style="list-style-type: none"> • Abstand vergrössern • Einhändig fangen • Mit einer Shuttle-Rolle fangen 	Den Kindern bewusst machen, dass man beim Werfen immer auf Gesicht/Augen aufpassen muss.
	5' Feld freihalten Zwei Teams aus je 4–6 SuS spielen gegeneinander über das Netz. Alle halten einen Federball in der Hand. Auf das Signal der Lehrperson werfen alle ihre Bälle hoch und weit auf die andere Seite des Spielfeldes und versuchen die Bälle der anderen zu fangen. Wenn die Lehrperson das Spiel beendet, hat das Team gewonnen, welches die wenigsten Federbälle auf seiner Seite hat. <p style="text-align: right;">→ Zum Video</p>	Bälle sollen von oben mit korrekter Technik geworfen werden.	Einfacher Netz niedriger spannen. Schwieriger Zahl der SuS verringern und Zahl der Bälle erhöhen.	Hinweise <ul style="list-style-type: none"> • Beim Werfen immer auf Gesicht/Augen aufpassen. • Risiko durch herumliegende Federbälle.
Hauptteil	5' Einführung Drive Die SuS probieren, die Demonstration des Schläges und Griffwechsel Vor- und Rückhand nachzumachen.	<ul style="list-style-type: none"> • Bereitschaftsstellung: leicht gebeugte Knie und etwas nach vorne gebeugter Oberkörper, Schlägerkopf deutlich über der Hand. • Kurze Schlagbewegungen. 		Allenfalls Reihenbild zeigen.

	Ablauf	Wichtige Übungshinweis	Variationsmöglichkeiten	Organisation/Material	
Hauptteil	10'	<p>Zuwurfübung Racketspeed Die SuS üben paarweise. Ein Zuwerfer steht versetzt und wirft Bälle in Schulterhöhe zum üben- den Schüler. Dieser achtet darauf, dass er am Zuwerfer vorbei idea- lerweis an eine Wand schlägt. Wechsel der Aufgaben nach 8–10 Bällen.</p> <p style="text-align: right;">→ Zum Video</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf richtige Geschwindigkeit und Höhe beim Zuwurf achten. • Kurze Schlagbewegungen. • Schläger immer vor dem Körper halten. 	<p>Schwieriger Wenn die SuS dies korrekt ausführen, kann schneller zuge- worfen bzw. mit noch kürzeren Bewegungen geschlagen werden.</p>	<p>Auf ausreichenden Abstand und auf sichere Position achten, damit niemand getroffen wird.</p>
	5'	<p>Schlagübung zum Racketspeed Die SuS spielen paarweise Ball- wechsel im Mittelfeld-Drives ohne Netz mit einem Abstand von 5 bis 6 m.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nach und nach Geschwindigkeit erhöhen. • Wer schafft am meisten pro Minute? • Wer schafft es immer einen Schritt weiter auseinander zu gehen? <p style="text-align: right;">→ Zum Video</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bereitschaftsstellung hervorheben. • Schläger ist vor dem Körper, Ellbogen wird nicht an den Körper ziehen. • Griff lockerlassen → Zupacken der Finger als wichtiges Hilfsmit- tel, um schnellkräftig zu schlagen. 	<p>Einfacher Kein Wechsel zwischen Vorhand und Rückhand.</p> <p>Schwieriger Abwechselnd Vorhand und Rück- hand-Drive schlagen. Auf korrek- ten Griffwechsel achten.</p>	<p>Auf Sicherheitsabstand zwischen den SuS achten.</p>
	5'	<p>Clarduell Die SuS versuchen möglichst weit zu schlagen. Wer schafft es, das Gegenüber möglichst weit weg zu treiben?</p>	<p>Technik selber durch SuS ent- decken lassen und durch Fragen stellen zum Ausprobieren ermuntern.</p>	<p>Einfacher Werfen statt schlagen.</p>	
	5'	<p>Einführung Überkopfschläge Die Lehrperson erläutert, welche Überkopfschläge es im Badmin- ton gibt und wo die Hauptunter- schiede liegen. Die SuS probieren, die Demonstra- tion der Schläge nachzumachen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Betonen, dass der erste Teil der Schlagtechnik bei allen Überkopfschlägen gleich ist. • Technik der Überkopfbewegung ähnelt einer Wurfbewegung. 		<p>Allenfalls Reihenbilder zeigen.</p>

		Ablauf	Wichtige Übungshinweis	Variationsmöglichkeiten	Organisation/Material
Hauptteil	10'	<p>Zuwurfübung Clear</p> <p>Die SuS arbeiten zu zweit auf dem Halbfeld. A wirft auf der selben Feldseite den Federball vom Netz hoch zu B ins Hinterfeld, sodass B einen Clear mit Körperdrehung schlagen kann. C markiert auf der anderen Feldseite den längsten Schlag mit einem aufgestellten Federball. Wechsel der Positionen nach 8–10 Wiederholungen.</p> <p style="text-align: right;">→ Zum Video</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Seitliche Ausgangsposition. • Die Arme und Ellbogen sollten schulterhoch sein. • Die Schlägerhand bewegt sich aktiv hin zum Federball. • Schnellkräftige Bewegung und hoher Treffpunkt. • 180°-Drehung. 	<p>Schwieriger</p> <p>Bestimmtes Ziel treffen.</p>	
	5'	<p>Rekord</p> <p>Die SuS spielen einander so oft wie möglich über ein hohes Netz zu. Wer schafft am meisten Zuspiele ohne Fehler?</p>	Partner mind. einmal wechseln.	<p>Schwieriger</p> <p>Clear von A muss mindestens über eine Markierung am Boden kommen. Andernfalls erhält B einen Punkt.</p>	
Ausklang	5'	<p>Clear mit Kunststück</p> <p>Zwischen den Schlägen versuchen, ein Kunststück auszuführen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Racket von der einen Hand in die andere geben und zurück. • Racket hinter den Körper und wieder nach vorne bewegen. <p style="text-align: right;">→ Zum Video</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Partner nach einiger Zeit wechseln. • SUS können selber Kunststücke entwickeln. 	<p>Einfacher</p> <p>Racket in der Hand drehen.</p> <p>Schwieriger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit dem Racket die Netzkante berühren. • Hinsetzen und wieder aufstehen. 	