

Lektion

Kurzer Aufschlag und Netzdrop

In dieser Lektion lernen die SuS die wichtigsten Elemente für das Spiel am Netz: Kurzer Aufschlag, stabiler Ausfallschritt mit Raumgewinn und die korrekte Schlägerhaltung für Netzdrop auf der Vor- und Rückhandseite.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 60 Minuten

Stufe: Sekundarstufe 1 (7.–9. Klasse)

Lernziele

- Einen korrekten kurzen Rückhandaufschlag ausführen.
- Einen Ausfallschritt mit Raumgewinn und richtiger Fussstellung korrekt vorzeigen.
- Netzdrops auf der Vor- und Rückhandseite mit korrekter Schlägerhaltung spielen.
- Einen Ballwechsel am Netz spielen.

| | Ablauf | Wichtige Übungshinweis | Variationsmöglichkeiten | Organisation/Material |
|-----------|--|---|---|--|
| Einstieg | 5' Linienfangis Es darf nur auf den Badmintonlinien gelaufen werden. Bei einem Linienwechsel muss die Linien-schnittstelle mit einem Fuss berührt werden. Die Fängerin hält einen Shuttle sichtbar in der Hand. | <ul style="list-style-type: none"> • Die Fangpflicht kann sie nur durch Körperberührung einer Läuferin auf derselben Linie übergeben. • Wer die Linie verlässt, wird automatisch zur Fängerin. • Überholen ist verboten. | <p>Einfacher Mit zwei Fängerinnen spielen.</p> <p>Schwieriger Verschiedene Fortbewegungsarten vorgeben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehen vorwärts. • Nachstellschritte. • In Fechtstellung. | Sechs bis zehn Schülerinnen pro Badminton-Feld (ohne Netz). Falls keine Badmintonfelder vorhanden sind, Linien anderer Sportarten verwenden. |
| | 5' Balanceakt Die SuS balancieren einen umgedrehten Federball auf ihrem Kopf und gehen mit grossen Ausfallschritten auf den Badmintonlinien voran. Die Schritte können nur mit dem Schlägerbein oder abwechselnd ausgeführt werden. → Zum Video | <ul style="list-style-type: none"> • Knie anheben, bevor man den Fuss nach vorne «kickt». • Die Ferse berührt als erster Teil des Fusses den Boden. • Oberkörper aufrecht halten mit ausgestrecktem «Schlägerarm». | <p>Einfacher</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frei im Raum bewegen. • Im Gehen. <p>Schwieriger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausfallschrittlänge vergrössern. • Tempo erhöhen. | Freies Bewegen auf Badmintonlinien. 1 Shuttle pro Person. |
| Hauptteil | 5' Jonglieren SuS spielen alleine zunächst mit Rückhand, anschliessend mit Vorhand so oft wie möglich den Shuttle hoch. | <ul style="list-style-type: none"> • Shuttle verschieden hoch spielen. • Die gesamte Gruppe führt die Bewegung gleichzeitig auf ein Signal der LP aus. | <p>Einfacher Griffhaltung Vor-/Rückhand wechseln ohne Shuttle.</p> <p>Schwieriger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abwechselnd Rück- und Vorhand spielen. • Um 360° drehen. • Absitzen und wieder aufstehen. | Frei im Raum. 1 Shuttle und 1 Racket pro Person. |

| | Ablauf | Wichtige Übungshinweis | Variationsmöglichkeiten | Organisation/Material | |
|-----------|--------|---|--|---|--|
| Hauptteil | 15' | <p>Einführung Netzdrop mit Ausfallschritt</p> <p>Die SuS gehen paarweise zusammen. Eine Person wirft den Federball von unten nach oben über das Netz. Die andere übt den Rückhandnetzdrop. Die Übung auf der Vorhandseite wiederholen.</p> <p style="text-align: right;">→ Zum Video</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Wechsel nach 6 Schlägen. • Schläger vor den Körper halten. • Federball hoch (Netzkante) treffen. • Griffhaltung kontrollieren. • Bälle nicht zu schnell zuwerfen. | <p>Schwieriger</p> <p>Schlagbewegung gleichzeitig mit dem Ausfallschritt ausführen.</p> | <p>Wenn man mehrere Shuttles wirft, darauf achten, dass diese regelmässig eingesammelt werden.</p> |
| | 5' | <p>Netzdropserie</p> <p>Die Paare spielen so oft wie möglich einen Netzdrop. Jede Person muss nach dem Schlag jeweils mit beiden Füßen über die Aufschlaglinie zurückgehen.</p> | <p>Welche Paarung schafft am meisten in einer Minute?</p> | <p>Schwieriger</p> <p>Abwechslungsweise Vor- und Rückhand spielen.</p> | |
| | 15' | <p>Einführung kurzer Rückhandaufschlag</p> <p>Die SUS versuchen mit kurzen Rückhandaufschlägen ein Ziel zu treffen. Distanz variieren.</p> <p style="text-align: right;">→ Zum Video</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Federball aus der Hand schlagen, nicht fallen lassen. • Rückhandgriff. <p>Auf wichtigste Aufschlagregeln hinweisen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Federball unterhalb des untersten Rippenbogens treffen. • Keine Täuschungen. • Füsse müssen Bodenkontakt haben. | <p>Einfacher</p> <p>Zielbereich vergrössern (z. B. Matte).</p> <p>Schwieriger</p> <p>Zielbereich verkleinern (z. B. Kiste).</p> | <p>Kiste, Matte oder ähnliches.</p> |

| | Ablauf | Wichtige Übungshinweis | Variationsmöglichkeiten | Organisation/Material |
|----------|--|---|---|-----------------------|
| Ausklang | <p>5' Netz sprint</p> <p>Ein Shuttle steht unter dem Netz auf dem Boden. Zwei Spielerinnen stehen auf dem Halbfeld hinter der Grundlinie bereit. Auf ein Startkommando sprinten sie zum Netz (Netzberührung mit dem Racket), zurück zur Grundlinie (Linienberührung mit dem Fuss) und wieder zum Netz. Die Schnellere hat das Aufschlagrecht für den unmittelbar folgenden Ballwechsel. Die Langsamere darf diesen nur zurückspielen, wenn sie ebenfalls die ganze Laufstrecke absolviert hat. Wer den Ballwechsel gewinnt, erhält den Punkt.</p> <p style="text-align: right;">→ Zum Video</p> | | | |
| | <p>5' Netzduell</p> <p>Zwei Personen spielen am Netz (bis zur vorderen Aufschlaglinie). Wer einen Fehler macht, muss möglichst schnell die Grundlinie mit dem Racket berühren und versucht, anschliessend den Aufschlag des Gegners zu retournieren. Der Aufschlag muss hinter der Aufschlaglinie erfolgen. Fällt der Aufschlag ohne Berührung im Spielsektor zu Boden, erhält der Aufschläger einen Punkt. Andernfalls wird der Ballwechsel fortgesetzt, bis wieder ein Fehler passiert.</p> <p style="text-align: right;">→ Zum Video</p> | <p>Auf korrekte Ausfallschritte achten.</p> | <p>Einfacher</p> <p>Es muss nur die hintere Doppelaufschlaglinie berührt werden.</p> <p>Schwieriger</p> <p>Die Grundlinie muss mit dem Fuss berührt werden.</p> | |