

Lektion

Repetitive Sprints – Rückschlagsport

Während dieser Lektion absolvieren die SuS Repetitive Sprints in einem Badminton-Training. Dabei fördern sie das Zusammenspiel und absolvieren gleichzeitig ein hochintensives Ausdauertraining.

Gruppengrösse:	16 Personen; 2er-Teams
Modalität/Ablauf:	Badminton; Spielfluss zu zweit, dazwischen Pendellauf
Belastung:	ca. 7 Sek.; mit maximaler Intensität
Pause:	30 Sek.; aktiv; Spielfluss
Anzahl Durchgänge:	8
Anzahl Serien:	2
Serienpause:	3 Min.; passiv
Dauer Trainingseinheit:	13 Min.

Rahmenbedingungen

- Thema: Badminton; repetitive Sprints
- Dauer: 45 Minuten
- Stufe: Sekundarstufe 2
- Spielniveau: alle

Lernziele

- Zusammenspiel fördern; verstecktes hochintensives Ausdauertraining


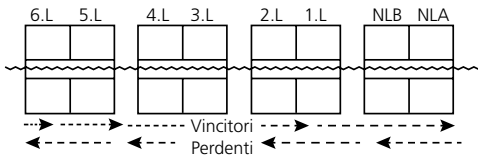
Bemerkungen

- Kontrolliertes gegenseitiges Zuspiel als Übungsziel
- Sprints als Unterbrechung der eigentlichen Spielform

Bundesamt für Sport BASPO

mobilesport.ch

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>5' Stop & Go Fangis</p> <p>2 bis 3 Jäger (J) mit Überzieher ausstatten, die restlichen SuS sind Hasen (H), davon 4 bis 6 freie Hasen, die anderen «beschützte» Hasen, die in Paaren Schulter an Schulter in der Halle verteilt sind. Die Jäger verfolgen nur die freien Hasen. Bei Berührung erfolgt Rollentausch.</p> <p>Die freien Hasen sind in Sicherheit, falls an Schulter von beschütztem Hasenpaar angeschlossen. Der äussere (beschützte) Hase wird dadurch zu freiem, gejagtem Hasen.</p>		Überzieher
	<p>5' 4-gewinnt-Stafette</p> <p>2 Teams à 3 bis 4 Lernende pro Malstab, je 5 Bälle oder Shuttles pro Team. Das Spielfeld besteht aus 4x4 Hütchen, die verdeckt hinter einem Schwedenkasten stehen. Ein Malstab steht in ca. 10m Entfernung.</p> <p>Auf Startsignal rennt ein Spieler pro Team mit Ball/Shuttle um Schwedenkasten zum Spielfeld und platziert Ball/Shuttle in ein Hütchen nach Wahl.</p> <p>Danach rennt er zurück, klatscht ab und der nächste läuft los.</p> <p>Das Spiel geht weiter, bis alle Bälle/Shuttles platziert sind. Anschliessend pro Lauf 1 Ball/Shuttle innerhalb des Spielfelds umplatzieren. Ziel: Als Team 4 Bälle/Shuttles in eine Linie/Diagonale zu bringen. Sieger wird in Best-of-3 oder 5-Serie ermittelt. Bälle/Shuttles platziert.</p>		16 Hütchen, 5 Shuttles, 5 Tennisbälle, Malstäbe, Schweden-kasten

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>8' Four touch Badminton (1. Serie RS)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2er-Team in Halbfeld, Spieler stehen sich gegenüber. • 1 Shuttle/Team, je 1 Medizinball liegt auf der Grundlinie. • Auf Startpfiff während 30 Sek. miteinander möglichst präzise und locker übers Netz zuspelen (Spielfluss). • Auf Pfiff (nach 30 Sek.) Pendellauf (all out, Vollgas): Netzberührung mit Racket, Medizinball berühren mit Racket, je 2 mal (ca. 7 Sek.). • Anschliessend wieder lockerer Spielfluss (als Variation mit schwacher Hand spielen). • Nach 30 Sek. wieder Pfiff zum Pendellauf, usw. • Insgesamt 8 Sprints durchführen. <p>Bemerkungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strikte Einhaltung der Belastungs- und Erholungszeiten (Stoppuhr/App) • Motivierung durch Lehrperson vor/während/nach den Sprints 	<p>Erholungszeit: Miteinander locker spielen Auf Pfiff/Signal: Sprint zum Netz-Ball-Netz-Ball</p> 	<p>1–2 Shuttle pro Halbfeld, Rackets, 2 Medizinbälle pro Halbfeld, Stoppuhr/App</p> <p>evtl. Musikeinsatz während Erholungszeit (Entspannung) oder Belastungszeit (Motivation)</p> <p>→ Zum Video</p>
	<p>3' Passive Serienpause</p> <p>Trinkpause, falls nötig Medizinbälle platzieren</p>		
	<p>5' Four touch Badminton (2. Serie RS)</p> <p>Dito zur 1. Serie</p>	<p>Erholungszeit: Miteinander locker spielen Auf Pfiff/Signal: Sprints zum Netz-Ball-Netz-Ball</p>	<p>Dito zur 1. Serie</p>
	<p>14' Ligaspiel</p> <p>Die Badmintonhalbfelder entsprechen unterschiedlichen Ligen. 2 Lernende spielen jeweils während 3 Min. gegeneinander. Der Sieger schiebt danach nach rechts, der Verlierer nach links.</p>		<p>Rackets, Shuttles, Stoppuhr</p>
Ausklang	<p>5' Aufräumen und Abschluss</p> <p>Aufräumaufträge erteilen. Rücken und Beine lockern/dehnen.</p>		