

Lektion

Kurze Intervalle – Rückschlagsport

Während dieser Lektion absolvieren die SuS kurze Intervalle in einem Badminton-Training. Sie konzentrieren sich auf die Reaktionsübungen und vergessen dadurch die intensiven Läufe.



Gruppengrösse: 16 Personen; 2er-Teams
 Modalität/Ablauf: Badminton; seitliche Verschiebung mit Reaktionsbewegungen
 Belastung: 20 Sek.; mit hoher Intensität
 Pause: 20 Sek.; passiv; Erholung und gelegentliches Zuspielen/Werfen
 Anzahl Durchgänge: 10
 Anzahl Serien: 2
 Serienpause: 3 Min.; aktiv; einfache Zuspielübung
 Dauer Durchgang: 17 Min.

Rahmenbedingungen

- Thema: Badminton; kurze Intervalle
- Dauer: 45 Minuten
- Stufe: Sekundarstufe 2
- Niveau: alle

Lernziele

- Beinarbeit verbessern

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10' Linienfangis <ul style="list-style-type: none"> • Badmintonlinien als Feld, mehrere Fänger • Fänger wechseln sobald jemanden gefasst ist Schuhe treffen <ul style="list-style-type: none"> • SuS werfen Shuttle auf die Schuhe der Mitschüler. Die Getroffenen machen 5 Liegestützen oder 10 Hampelmänner. 		Überzieher, Shuttles
Hauptteil	10' Beinarbeit Badminton 20"/20" (1. Serie KI) <ul style="list-style-type: none"> • 2er Teams (Coach/Spieler) stehen sich im Halbfeld gegenüber • je ein Hütchen seitlich auf Aussenlinie und Mittellinie • Medizinball auf Grundlinie, Shuttles unter Netz • auf Startpfeiff: Spieler verschiebt selbstständig zwischen den Hütchen • Coach am Netz, gibt Befehle: <ul style="list-style-type: none"> – Klatschen: Spieler zu Medizinball – Shuttle-Wurf kurz übers Netz: Spieler nach vorne und Shuttle zurückspielen • nach 20 Sek. Pfeiff: jeweils direkter Rollenwechsel • pro Person 10 mal Rolle des Spielers (Belastungsphase) Bemerkungen: <ul style="list-style-type: none"> • Shuttledepot direkt unter dem Netz platzieren, um einen möglichst kurzen Übergang zwischen Belastungs- und Erholungsphase sicherzustellen, bzw. als Zuspieler ein zweites Shuttle bereithalten • Strikte Einhaltung der Belastungs- und Erholungszeiten (Stoppuhr/App) • Motivierung durch Lehrperson 	Verschiebung seitwärts zwischen Markierteller  <p>Auf Klatschen: Medizinballberührung</p>  <p>Auf kurzes Zuspiel/Wurf: Shuttlerückspiel zum Gegenüber</p>	Markierteller, Medizinbälle, Rackets, Shuttles, Stoppuhr evtl. Musik während Erholung (Entspannung) oder Belastung (Motivation) → Zum Video
	3' Aktive Serienpause <ul style="list-style-type: none"> • Zusammenspiel hin und her übers Netz: möglichst ohne Fehler, maximal ein Sternschritt erlaubt (evtl. mit schwacher Hand) • Ziel dabei: möglichst viele Zuspiele 		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	7' Beinarbeit Badminton 20"/20" (2. Serie KI) Dito zur 1. Serie Variationen <ul style="list-style-type: none"> • Spieler statt seitlich, eine 8 um Hütchen laufen • diagonaler Laufweg um versetzte Hütchen 		Dito zur 1. Serie
	10' Doppeltturnier <ul style="list-style-type: none"> • auf 7 Punkte • danach Feldwechsel: Sieger immer nach rechts und Verlierer nach links (Ligasystem) Variationen <ul style="list-style-type: none"> • Nur ein Racket pro Team • Hände geben • Nach Schla 		Rackets, Shuttles, Stoppuhr
Ausklang	5' Cool Down Kreis bilden: beanspruchte Muskelgruppen dehnen		