

J+S-Kids: Einführung Badminton - Lektion 4

Von der Seite schlagen

Autor

Peter Müller, J+S Experte Badminton und Kids

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	90 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 – 10 Jährige, je nach Fähigkeiten und Fertigkeiten
Gruppengrösse	8 Kinder und mehr (Grossgruppe)
Kursumgebung	Halle mit Badmintonfeldern/-netzen, diverse Bälle und Rackets
Sicherheitsaspekte	keine besonderen
Voraussetzungen	Aufbauend auf Lektion 3

Zielsetzungen/Lernziele

Vielfältige Schlagerfahrungen von der Seite (Seithandschläge) sammeln.

Hinweise

Der Lernweg soll möglichst offen gehalten werden – Kinder sollen selbstständig Lösungen finden. Seithandschläge (mit Vor- und Rückhand) kommen vorwiegend im Mittelfeld zur Anwendung. Der Treffpunkt befindet sich vor dem Oberkörper.





Fotos © BASPO

Drive

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Begrüssung Lektionsthema/-ziele bekannt geben	Besammlung im Kreis	
5'	Linienfangis Kinder (Gazellen) dürfen sich nur auf den Badmintonlinien bewegen. Die Linien gelten als schmale Stege über dem See. Im See schwimmen Krokodile. Ein Löwe jagt die Gazellen (auch nur auf den Stegen). Wird eine Gazelle vom Löwen gefangen oder fällt sie ins „Wasser“, wechseln die Rollen. Variation: Fortbewegungsart verändern.	6 oder mehr Kinder pro Feld 	Bündel für Löwe
10'	Stafette Es müssen diverse Hindernisse (Langbank, grosse Matte) überquert und gleichzeitig der Shuttle auf dem Racket balancieren werden. Nach den Hindernissen gilt es, den Shuttle aus Distanz (3 - 5m) in ein Ziel (Reifen) zu spielen. Sobald der Reifen getroffen wird oder fünf Versuche misslingen, darf auf direktem Weg zurück gerannt und der Shuttle der nächsten Person im Team übergeben werden.	Stafette mit 2 Teams Langbank rutschfest 	2 Rackets 2 Shuttles 2 grosse Matten 2 Langbänke 2 Reifen

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Fütterung Zuspieler/in (Zoowärter/in) wirft von der Mittel-linie zehn Shuttles (Fische) abwechslungs-weise an die beiden Seitenlinie. Die Übenden (Seehunde) dürfen die Shuttles nur seitlich wegspielen (keine Überkopfschläge) Variationen: Zufällig links/rechts zuwerfen; mit Täuschung; Flugbahn des Schläges definieren (z.B.: kurz ans Netz oder flach übers Netz; in ein Ziel treffen)	Zweierübung 	Rackets 10 Shuttles pro Zweierteam
10'	Fliegenklatsche Zwei Zuspieler/innen spielen mit Racket Shuttles (Fliegen) abwechselungsweise seitlich ins Mittelfeld. Übende/r versucht die Shuttles seitlich zurückzuspielen. Variation: In der Mitte im Vorderfeld muss Übende/r zwischen jedem Schlag ein „Hütchen“ kurz berühren.	Dreierübung 	Rackets 20 Shuttles pro Feld evtl. Hütchen
10'	Zick-Zack Je zwei Spieler/innen stellen sich auf je einer Seite eines Feldes nebeneinander im Mittelfeld auf. Eine Seite darf nur gerade flache Schläge spielen, die andere Seite spielt diagonale flache Schläge. Der Shuttle muss möglichst Richtung Seitenlinie gespielt werden.	Viererübung 	Rackets Shuttles
20'	Box-Game/Königtturnier Auf kleinem Feld, d.h. innerhalb der vorderen und hinteren Doppelaufschlaglinie, ein Einzel auf Zeit (7 Minuten) spielen. Gewinner/in steigt auf – Verlierer/in steigt ab. Wer wird Königin resp. König?		Rackets Shuttles
15'	Badminton spielen Einzel- und Doppelspiel mit verschiedenen Zusatzregeln (z.B. nur von unten spielen).	Zu zweit Häufige Partnerwechsel	Rackets Shuttles

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Vorrat anlegen Spieler/innen stellen sich vis-à-vis auf den Seitenlinien auf. Auf der Mittellinie zwischen zwei Spieler/innen sind 12 Shuttles auf der Mittellinie in einer Reihe platziert. Auf Pfiff gilt es, so viel Shuttles wie möglich von Hand über die eigene Seitenlinie zu bringen (ablegen, nicht werfen). Wem gelingt es, mehr Shuttles auf die eigene Seite zu bringen?		12 Shuttles pro Zweierteam
3'	Verabschieden Rückblick und Ausblick aufs nächste Training Material verräumen	Besammlung im Kreis	