

J+S-Kids: Einführung Badminton - Lektion 6

Platzieren und Rennen

Autorin

Priska Roth, J+S-Expertin Badminton und Kids

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	90 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input checked="" 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
Sicherheitsaspekte	Klebeband gut auf Boden fixieren und Sektorfarben am Spielfeldrand kennzeichnen
Voraussetzungen	Aufbauend auf Lektion 5

Zielsetzungen/Lernziele

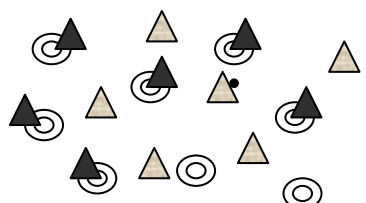
Bewusst verschiedene Feldsektoren anspielen und Gegner/in zum Laufen bringen lernen

Hinweise

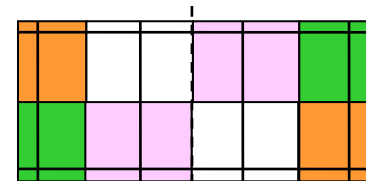
Die wichtigsten Badmintonschläge sollten in einer Grobform beherrscht werden (vgl. Lektionen 1-5).

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	Begrüssung Lektionsthema und Ziele bekannt geben	Besammlung im Kreis	
10'	Platzsuche 2 Teams (1 Angriffs- und 1 Verteidigungsteam). Schnappballform. Während einer bestimmten Zeitdauer versucht das Angriffsteam, möglichst oft den Ball in einen unbewachten Reifen zu tupfen (= Punkt). Das Verteidigungsteam greift nicht ins Passspiel ein, sondern verteidigt nur die Reifen. Wenn ein/e Spieler/in mit mindestens einem Fuss im Reifen steht, kann bei diesem Reifen nicht gepunktet werden. Nach der Halbzeit wechseln das Angriffs- und Verteidigungsteam die Aufgaben.	Teamwettkampf Anzahl Reifen = 2-3 mehr als Anzahl Spieler/innen pro Team 	Ca. 10 Reifen, 1 (Hand)Ball, 1 Spielbändelfarbe

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Netzaufbau und Kleben von Feldsektoren 	Netzhöhe 1.55m oder 1.30m Bei tieferem Netz wird mit verkürztem Feld gespielt (hintere Doppelservicelinie = Grundlinie). Mit Klebeband das Badmintonfeld in 4 Feldsektoren unterteilen. Um die Benennung der Sektoren zu vereinfachen, beispielsweise mit Farben veranschaulichen: Farbige A4-Blätter in die entsprechenden Sektoren kleben. Farben-Eselsbrücke: 4 Jahreszeiten (z. B. weiss für Winter, rosa für Frühling etc.), deren Abfolge bei der Sektorenzuteilung im Uhrzeigersinn ersichtlich ist.	Badmintonnetz und Pfosten Klebeband und Papier in verschiedenen Farben Evtl. vorhandene Hallenbodenmarkierungen (z. B. Volleyballfeld) für die Sektorenbildung mit einbeziehen
6'	Platzwechsel mit Clear A spielt einen geraden Clear zu B, B einen diagonalen Clear zu C, C einen geraden Clear zu D und D einen diagonalen zu A (E) etc. Nach dem Schlag läuft der/die Spieler/in dem eigenen Ball nach und nimmt den entsprechenden Platz ein (A spielt zu B und nimmt anschliessend den Platz von B ein etc.). Der Ballwechsel beginnt dort, wo zwei Spieler/innen bereitstehen (bei A, E).	Übung zu fünft oder sechst Den Ball-/Laufweg mit den Farbsektoren veranschaulichen:	Badmintonschläger und Shuttles

	<p>Variation/Erschwerung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den Ballweg ändern, aber den Laufweg beibehalten (A spielt zu D, D zu C etc.). - Den Ballweg beibehalten, jedoch den Laufweg ändern (z. B. im Uhrzeiger- resp. Gegenuhrzeigersinn wechseln oder den Platz einnehmen, von wo der Ball kam). - Es sind zwei Shuttles gleichzeitig im Spiel. 		
6'	<p>Platzwechsel mit Uh-Clear und Drop</p> <p>A spielt einen diagonalen Uh-Clear zu B, B einen geraden Drop zu C, C einen diagonalen Uh-Clear zu D und D einen geraden Drop zu A (E) etc. Nach dem Schlag läuft man dem eigenen Ball nach und nimmt den entsprechenden Platz ein (A spielt zu B und nimmt anschliessend den Platz von B ein etc.).</p> <p>Der Ballwechsel beginnt dort, wo zwei Spieler/innen bereitstehen (bei A, E).</p> <p>Variation/Erschwerung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den Ballweg ändern, aber den Laufweg beibehalten (gerader Uh-Clear und diagonaler Drop). - Den Ballweg beibehalten, jedoch den Laufweg ändern (z. B. im Uhrzeiger- resp. Gegenuhrzeigersinn wechseln oder den Platz einnehmen, von wo der Ball kam). - Es sind zwei Shuttles gleichzeitig im Spiel. 	<p>Übung zu fünft oder sechst</p> <p>Den Ball-/Laufweg mit den Farbsektoren veranschaulichen:</p>	Badmintonschläger und Shuttles
18'	<p>Sektorenspiele</p> <p>Die Trainer/in gibt jeweils eine konkrete Übungsform vor oder gibt nur die Rahmenbedingungen bekannt (z. B. Zuspiel aus Vorderfeld, abwechslungsweise 2 Sektoren anspielen) und überlässt den Spieler/innen, die Sektoren auszuwählen.</p> <p><u>Mögliche Übungsformen:</u></p> <p>Die Zuspieler/in Z steht im rosa Sektor und spielt abwechslungsweise die Sektoren weiss und orange an. A spielt in den rosa Sektor zurück. Nach Halbzeit Rollentausch.</p> <p>Die Zuspieler/in Z steht im grünen Sektor und spielt in einer vorgegebenen Reihenfolge die Sektoren weiss, orange und rosa an. A spielt in den grünen Sektor zurück. Nach Halbzeit Rollentausch.</p> <p>Die Zuspieler/in Z steht im weissen Sektor und spielt die Sektoren rosa und orange unregelmässig an. A spielt in den weissen Sektor zurück. Nach Halbzeit Rollentausch.</p>	<p>Auf dem Badmintonfeld</p> <p>Übung zu zweit</p> <p>Bei den vorgeschlagenen Übungsformen können jeweils 4 Spieler/innen gleichzeitig pro Feld trainieren.</p>	Badmintonschläger und Shuttles
4-10'	<p>Marathon</p> <p>Einzelspiel mit der taktischen Vorgabe, den/die Gegner/in laufen zu lassen, indem immer wieder ein anderer Farbsektor angespielt werden soll (d.h. nicht zweimal in Folge denselben Farbsektor anspielen!).</p>	<p>Auf dem Badmintonfeld</p> <p>Wettkampfform 1:1</p> <p>Falls mehr als 2 Spieler/innen pro Feld:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gesamtübungsdauer verlängern - Spiel auf 7 Punkte, danach auswechseln - Den wartenden Spieler/innen Beobachtungsaufgaben verteilen 	Badmintonschläger und Shuttles
10'	<p>Hasenjagd</p> <p>Die zwei Zuspieler/innen (Hasen) Z1 und Z2 spielen kooperativ herausfordernd ins Einzelfeld von A. A muss abwechslungsweise zu Z1 und Z2 spielen, wobei aber Z1 und Z2 unmittelbar nach ihren Schlägen den Sektor wechseln dürfen (Z1 orange oder grün, Z2 weiss oder</p>	<p>Auf dem Badmintonfeld</p> <p>Übung zu dritt</p> <p>Falls 4 Spieler/innen pro Feld, zählt jeweils die wartende Spieler/in, wie oft A reüssiert hat.</p>	Badmintonschläger und Shuttles

	<p>rosa). Wie oft gelingt es A, einen korrekten Ballwechsel mit 7 oder mehr Schlägen zu spielen? Rollentausch nach 3 Minuten.</p>		
4-10'	<p>Ausspielen Einzelspiel. Wenn es gelingt, den Gegner resp. die Gegnerin auszuspielen – der Shuttle wird nicht mehr erreicht/berührt –, wird man mit 3 Punkten (anstelle von 1) belohnt. Zudem muss der/die ausgespielte Spieler/in folgende Aufgabe lösen: Ausgespielt im Sektor weiss/Winter → 30 sec die Skifahrer-Hocke halten („Schneesport“) Ausgespielt im Sektor rosa/Frühling → Während mind. 10 sec die Yogapose „Baum“ (1-Bein-Stand) einnehmen („Blühen“) Ausgespielt im Sektor grün/Sommer → Einmal ums Badmintonfeld herumhüpfen („Lebensfreude“) Ausgespielt im Sektor orange/Herbst → 3x einen „Purzelbaum“ schlagen („fallende Blätter“)</p>	<p>Auf dem Badmintonfeld Wettkampfform 1:1</p> <p>Falls mehr als 2 Spieler/innen pro Feld:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gesamtübungsdauer verlängern - Spiel auf 7 Punkte, danach auswechseln - Den wartenden Spieler/innen Beobachtungsaufgaben verteilen 	<p>Badmintonschläger und Shuttles</p>
0-12'	<p>Freies Spiel Einzel oder Doppel</p>	<p>Auf dem Badmintonfeld Wettkampfform 1:1 oder 2:2</p>	<p>Badmintonschläger und Shuttles</p>

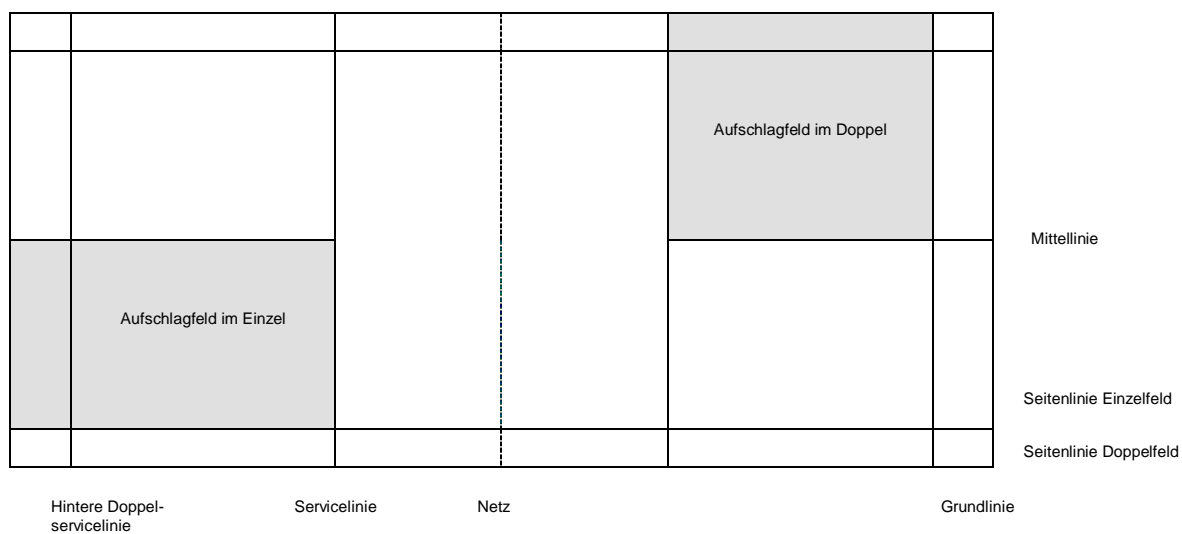
AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7'	Auslaufen und Dehngymnastik	Angeleitet Frei im Raum	
5'	Verabschiedung Rückblick und Ausblick aufs nächste Training Material aufräumen	Besammlung im Kreis	

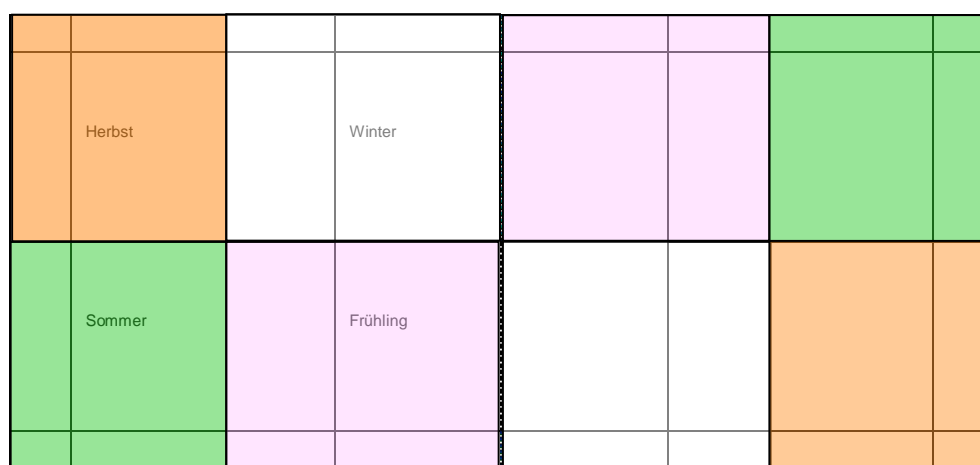


Anhang

Badmintonfeld mit Linienbezeichnung



Badmintonfeld mit Farbsektoren „Vier Jahreszeiten“



Den Feldsektoren wurden die vier Jahreszeiten mit einer ihnen typischen Farben zugeordnet. Bei der Sektorenbezeichnung ist im Uhrzeigersinn die Abfolge der Jahreszeiten ersichtlich.