

J+S-Kids: Einführung Badminton - Lektion 9

Doppel spielen

Autorin

Sabrina Heiniger, J+S- Expertin Badminton und Kids

Rahmenbedingungen

| | |
|--------------------|--|
| Lektionsdauer | 90 Minuten |
| Niveau | <input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll |
| Empfohlenes Alter | 5 – 10 Jährige, je nach Fähigkeiten und Fertigkeiten |
| Gruppengrösse | 8 Kinder und mehr |
| Kursumgebung | Halle mit Badmintonfeldern/-netzen, diverse Geräte |
| Sicherheitsaspekte | Kinder darauf aufmerksam machen, dass sie aufeinander Rücksicht nehmen sollen wenn sie zu zweit arbeiten. |
| Voraussetzungen | Aufbauend auf Lektionen 1 und 2 |

Zielsetzungen/Lernziele

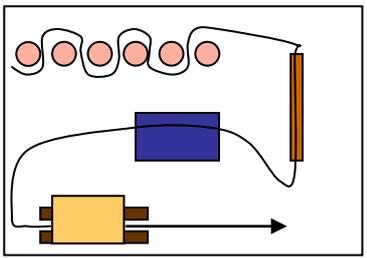
Erfahrungen sammeln im Team; zu zweit auf einem Feld stehen und sich gemeinsam für ein Spiel einsetzen.

Hinweise

Badminton ist nicht nur eine Einzelsportart. Neben der Einzeldisziplin werden auch Wettkämpfe im Herren- und Damendoppel sowie im gemischten Doppel ausgetragen. Die spezifische Taktik sowie die Abstimmung der Positionen und Laufwege sind für weniger geübte Badmintonspieler/innen relativ komplex. In der folgenden Lektion soll nicht die „richtige“ Taktik im Zentrum stehen, sondern die Freude am Zusammen-Spielen.

Inhalte

EINLEITUNG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|---|--|--|
| 3' | Begrüssung Informationen zur Lektion. Welche Disziplinen gibt es im Badminton? (Einzel, <i>Doppel</i> , <i>Mixed</i>) |  | |
| 5' | Geräte aufstellen Malstäbe (Slalom), Langbank (Balancieren), Hochsprungmatte (Mattenwagen), zwei Schwedenkästen mit ca. 3 Elementen und einer dünnen Matte (Tunnel) |  | 6-8 Malstäbe Langbank 2 Schwedenkästen Hochsprungmatte 16-er Matte |
| 3' | Parcours alleine ausprobieren | | |
| 4' | Parcours als Zwillinge durchlaufen Die Kinder halten sich an den Händen | | |
| 6' | Parcours als Magnet durchlaufen Zwei Kinder klemmen zwischen einander einen Ball ein. Der Ball berührt die Körper, darf aber nicht mit den Händen gehalten werden (Magnet) | | 1 Ball für zwei Kinder. |
| 5' | Material wegräumen und Netz aufstellen | | |



HAUPTTEIL

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|--|--|--|
| 6' | Einspielen | Zu zweit | Feld und Netz, Schläger und Shuttles |
| 12' | Schlägertausch Vier Kinder spielen auf dem ganzen Feld. Pro 2er Team haben sie jedoch nur einen Schläger und müssen abwechslungsweise spielen. | 3' spielen lassen, dann mit Partner/in ein Spielfeld nach rechts rutschen, damit sie neue Gegner/innen erhalten. (Je nach Gruppe auch noch Partner/in wechseln, indem nur ein halbes Feld nach rechts gerutscht wird.) | Feld und Netz, Schläger und Shuttles |
| 12' | Partner im Schlepptau Die Teams haben immer noch nur einen Schläger, müssen jedoch nicht mehr abwechslungsweise schlagen. Ein Kind hält den Schläger und die Hand von dem Partner/ der Partnerin. Die Kinder müssen so gemeinsam zu den Bällen laufen und auf einander Rücksicht nehmen. | 3' spielt das eine Kind, danach Rollen wechseln Danach Wechsel der Gegner/innen | Feld und Netz, Schläger und Shuttles |
| 4' | Kurze Trinkpause und weiter geht's | | |
| 10' | Netzgame Die Kinder spielen abwechslungsweise im Vorderfeld (Netz bis vordere Aufschlaglinie) und versuchen, die Gegner/innen zum Laufen zu bringen und Punkt zu gewinnen. | 3' spielen lassen, dann mit Partner/in ein Spielfeld nach rechts rutschen, damit sie neue Gegner/innen erhalten. (Je nach Gruppe auch noch Partner/in wechseln, indem nur ein halbes Feld nach rechts gerutscht wird.) | Feld und Netz, Schläger und Shuttles |
| 10' | Wife and Husband Auf dem ganzen Feld zu zweit spielen. Die Kinder sollen versuchen ihr halbes Feld zu verteidigen und wenn nötig auch ihrem Partner zu helfen. Wichtig ist, dass die Partner/innen miteinander kommunizieren (z.B. wer nimmt den Ball zwischen den beiden Spieler/innen) | 3' spielen lassen, dann mit Partner/in ein Spielfeld nach rechts rutschen, damit sie neue Gegner/innen erhalten. (Je nach Gruppe auch noch Partner/in wechseln, indem nur ein halbes Feld nach rechts gerutscht wird.) | Feld und Netz, Schläger und Shuttles |

AUSKLANG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|--|--|----------|
| 4' | Aufräumen | | |
| 4' | Dehngymnastik 1. Schläger am Griff und am Kopf mit den Händen halten und nach oben ziehen, seitlich etwas nach unten ziehen 2. Arme nach oben strecken, den Arm, der den Griff hält beugen und mit dem anderen am Kopf des Schlägers nach unten ziehen. (Armwechseln) 3. Schläger mit beiden Händen gerade vor sich halten und mit dem Oberkörper nach links und nach rechts drehen 4. In leichter Grätschposition, mit dem Schläger eine Acht zwischen den Beinen zeichnen | Im Kreis stehen. Leiter/in zeigt die einzelnen Übungen vor. | Schläger |
| 2' | Verabschieden Rückblick und Ausblick aufs nächste Training Material verräumen | | |