

Lektion

Smash und Smashabwehr

In dieser Lektion lernen die SuS die wichtigsten Elemente für den Smash und die Smashabwehr: Eine schnellkräftige Überkopfbewegung für einen harten Smash, um viel Druck zu erzeugen und eine kurze Streckbewegung mit Treffpunkt vor dem Körper, um einen Angriff abzuwehren.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 60 Minuten

Stufe: Sekundarstufe 1 (7.–9. Klasse)

Lernziele

- Eine korrekte Schlagbewegung für einen harten Smash.
- Eine wirksame kurze Abwehr.

	Ablauf	Wichtige Übungshinweis	Variationsmöglichkeiten	Organisation/Material
Einstieg	5' Sturm auf Burg 2 Teams à ca. 4–5 SuS spielen auf Zeit gegeneinander. Hinter der Seitenlinie stehen die Angreifer/innen und werfen Shuttles (= Kanonenschüsse) in die andere Feldhälfte. Die Verteidiger/-innen stehen auf der Mittellinie und bilden die Burgmauer. Sie versuchen (z. B. im Sprung) die Kanonenschüsse abzuwehren.	<ul style="list-style-type: none"> • Genügend Shuttles (oder Tischtennisbälle oder Softbälle) • Zählweise: Erfolgreiche Kanonenschüsse (hinter die Mauer) zählen 5 Punkte für die Angreifer/innen, abgewehrte Schüsse zählen 5, abgefangene Schüsse 10 Punkte für die Verteidiger/-innen. 	<p>Schwieriger Kanonenschüsse, die von einem Kind hinter der Mauer gefangen werden können, zählen 10 Punkte für die Angreifenden.</p> <p>Einfacher Distanz verkleinern.</p>	
	5' Goalieparade SuS bestimmen zu zweit an einem Wandteil eine Tormarkierung: A (Goalie) wehrt nun die von B über-Kopf-geworfenen Shuttles ab.	<ul style="list-style-type: none"> • Es darf nicht auf den Kopf geworfen werden. • Jeweils Rollentausch nach dem Zuwerfen von ca. 6 Shuttles. 	<p>Einfacher Anstelle von Shuttles Softbälle verwenden.</p> <p>Schwieriger Abwehr nur mit linker resp. rechter Hand.</p>	
Hauptteil	5' Einführung Smash und Abwehr Die SuS probieren, die Demonstration des Schlages nachzumachen.	<p>Techniktipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Technik des Smash ähnelt stark jener des Clears: Der Treffpunkt beim Smash liegt aber etwas vor dem Körper. • In der Abwehrsituation bleibt wenig Zeit. Daher werden Abweherschläge mit kurzer Ausholbewegung vor dem Körper und mit kurzen Schlagbewegungen ausgeführt. Die Hand bewegt sich aktiv zum Federball. 		Beim Üben auf ausreichenden Abstand der anderen Kinder neben dem Feld achten.

	Ablauf	Wichtige Übungshinweis	Variationsmöglichkeiten	Organisation/Material
Hauptteil	<p>5' Wimbledon</p> <p>Die SuS werfen hinter der Grundlinie einen Shuttle (oder Softball) auf und machen einen Tennisaufschlag übers Netz.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer schafft es, den Federball zu treffen? • Wer schafft es, den Federball übers Netz zu spielen? • Wer schafft es, den Federball auf den Boden zu spielen, ohne dass ein SuS diesen abwehren kann? 	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht auf Kopf zielen. • Kann mit oder ohne Netz gespielt werden (mind. 5 m Abstand). 	<p>Einfacher</p> <p>Federball werfen.</p> <p>Schwieriger</p> <p>Aufschlag in ein Ziel.</p>	Mit oder ohne Netz/Schnur
	<p>10' Smash auf Zuspiel</p> <p>Die SuS üben paarweise mit Federball: A schlägt hoch auf, B spielt einen Smash. Daraufhin wird der Federball fallen gelassen und erneut wieder hoch zugespielt.</p> <p style="text-align: right;">→ Zum Video</p>	<p>Techniktipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schlagvorbereitung wie beim Clear. • Der Treffpunkt beim Smash liegt etwas vor dem Körper. • Die Bewegung ist eine schnellkräftige Wurfbewegung. 	<p>Einfacher</p> <p>Federball zuwerfen anstatt zuspielen.</p> <p>Schwieriger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nachstellschritte vor und Laufschrte nach dem Schlag ausführen. • Zielbereiche für Smash hinzunehmen. Shuttlerolle, Reifen oder Kasten. • Statt Zuwurf ein Aufschlag. 	Shuttlerolle Reifen Kasten
	<p>10' Abwehr auf Zuwurf</p> <p>Die SuS üben in 3er-Gruppen. A steht auf einem Bänkli und wirft den Shuttle abwärts auf B. B versucht den Shuttle abzuwehren. C sammelt Shuttle ein. Nach 5 x wechseln.</p> <p style="text-align: right;">→ Zum Video</p>		<p>Schwieriger</p> <p>Reifen vor dem Bänkli am Boden. Dort die Abwehr rein spielen.</p>	Langbank Reifen/Bändel

		Ablauf	Wichtige Übungshinweis	Variationsmöglichkeiten	Organisation/Material
Hauptteil	5'	<p>Smash und kurze Abwehr beidseitig</p> <p>Die SuS gehen zu zweit zusammen. Der Ballwechsel beginnt mit einem hohen Aufschlag, auf den ein Smash folgt. Dieser wird kurz ans Netz abgewehrt, bevor der Federball wieder hoch nach hinten gespielt wird. Da es sich um drei festgelegte Schläge handelt, erfolgt automatisch ein Wechsel nach der kurzen Abwehr: (Lob – Smash-Abwehr – Lob).</p> <p style="text-align: right;">→ Zum Video</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wesentliche technische Hinweise wiederholen. • SuS nach Könnensstand aufteilen. • Regelmässig Partner wechseln. 	<p>Einfacher</p> <p>Netz niedriger spannen oder Feld nach hinten verkürzen.</p> <p>Schwieriger</p> <p>Herausforderung durch Smashes in Zielbereiche.</p>	Markiertes Ziel
Ausklang	15'	<p>Halbfeldeinzel mit Belohnung</p> <p>SuS spielen auf Halbfeld ein Einzel: Der Bereich zwischen Netz und vorderer Aufschlaglinie ist «Aus».</p> <p>Man spielt normal auf Punkte. Wer einen Ballwechsel mit einem Smash gewinnt, erhält jedoch 2 Punkte.</p> <p style="text-align: right;">→ Zum Video</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn die Gruppe sehr gross ist, können 3–4 SuS auf demselben Halbfeld auf 7 Punkte spielen. Der Gewinner bleibt auf dem Feld und beginnt wieder bei 0 Punkten, der Verlierer übergibt seine Punkte an den neuen Spieler. • Kann in Teams gespielt werden, bestehend aus Spielern mit ganz unterschiedlichem oder gleichem Könnensstand. 	<p>Einfacher</p> <p>Netz niedriger spannen oder Feld nach hinten verkürzen.</p> <p>Schwieriger</p> <p>Ein Spiel ist sofort beendet und gewonnen, wenn man einen Smash auf den gegnerischen Boden schlägt.</p>	