



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Badminton

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de





6.2.4	Rundlauf mit Trainer (<i>Clear</i>)	40
6.2.5	Rundlauf mit Trainer II (<i>Clear-Drop</i>)	41
6.2.6	Rundlauf 3 vs. 3 (4 vs. 4)	42
6.2.7	Technik: Schläger-ABC I	43
6.2.8	Technik: Schläger-ABC II (schnelle Schläge im Vorderfeld)	44
6.2.9	Technik: Schläger-ABC III (Schieben und <i>x-sen</i>)	45
6.2.10	Technik: Schläger-ABC IV (Handwechsel zum Netz)	46
6.2.11	Spiel am Netz (Netzstecker)	47
6.2.12	<i>Clear-drop</i> (Netzstecker)	48
6.2.13	Übungen mit zwei Bällen	49
6.3	Kleine Wettkämpfe	50
6.3.1	„Schwedisch Doppel“	50
6.3.2	„Englisch Doppel“	51
6.3.3	Einzel zu dritt oder zu viert (Punkte übernehmen)	52
6.3.4	3 gegen 3	53
7.	Übungen zu den Techniken	54
7.1	<i>Drop</i> von der Grundlinie (vier Positionen)	54
7.2	Technik-Training Einzel (<i>Drop</i> von der Grundlinie)	55
7.3	Übungen zur Zielgenauigkeit und Orientierungsfähigkeit	55
7.4	Halbfeld-Einzel (mit Zusatzaufgaben)	56
8.	Übungen mit Belastung	57
8.1	<i>Drop und Smash</i> aus dem Rückwärtslauf	57
8.2	Halbfeld-Einzel mit drei Bällen	58
8.3	1 gegen 2 mit Bewegung	59
8.4	Halbfeld-Einzel (Kaiserturnier)	60
8.4.1	Varianten der Zeit	60
8.4.2	Varianten der Feldbereiche	61
8.4.3	Varianten der Zählweise	61
9.	Das Badminton-Profiprogramm	63
9.1	Übungen zum Griffwechsel und zur Schlägergeschicklichkeit	63
9.2	Übungen zum Aufschlag (Vor- und Rückhand)	64
9.3	Übungen zu den Grundsschlägen vom Netz: <i>Netzdrops</i> und <i>Clear</i> an die Grundlinie	64
9.4	Übungen zu den Grundsschlägen von der Grundlinie: <i>Drop, Smash</i> und <i>Clear</i> an die Grundlinie	65
9.5	Übungen zur Abwehr von <i>Smash</i>	65
9.6	Übungen zur Grundlage der Laufbewegungen	66
	Das Badminton-Profiprogramm: Vorlagen	69
	Badminton-Fachvokabular	74



Einleitung

Badminton als Schulsport/Bewegungssport unterscheidet sich vom *Leistungssport Badminton* in der Zielsetzung der zu erlernenden Inhalte. Somit soll das vorliegende Buch nicht eine „Lightversion“ des Wettkampfsports Badminton abbilden, sondern sportarttypische Inhalte für den Schulsport auswählen und aufbereiten.

Als Zielstellung werden die für den Schulsport gültigen Lernziele (Gesundheit, Sozialverhalten, Leistung, Kreativität und Spiel) definiert. Grundsätzlich soll für alle Schulstunden im Fach Badminton gelten:

„Der Lohn der Leistung liegt im Prozess des Leistens.“

Konkret bedeutet das, dass die Schüler befähigt werden sollen, den Gegner planvoll zunächst auf dem Halbfeld vorwärts und rückwärts zu bewegen. Hierbei soll die Schlagsicherheit (das Prinzip „über-rein“) im Vordergrund stehen.

Die Übungsformen sind teilweise auf das Halbfeld beschränkt, um dem Schulalltag Rechnung zu tragen, denn hier stehen selten ausreichend Felder zur Verfügung. Die teilweise Beschränkung auf das Halbfeld hebt allerdings auch den großen Vorteil der Sportart Badminton im Schulsport hervor: Dieser besteht in der hohen Bewegungsdichte und der damit verbundenen gesundheitlich positiv zu bewertenden Belastung. Die hohen Ballfluggeschwindigkeiten (über 300 km/h) erreicht der Federball nur auf den ersten 2–3 Metern, dann nimmt die Geschwindigkeit rapide ab und ist deutlich geringer als beim Tennis, Tischtennis und Squash. Das bedeutet, dass die Bälle auch für Neulinge der Sportart leicht zu erreichen und zu kontrollieren sind. Kombiniert man die Faktoren Bewegungsdichte, leicht erreichbare und kontrollierbare Bälle mit verringerten Spielfeldmaßen (z. B. Halbfeld), so erreicht man durch lange Ballwechsel eine hohe Belastung und einen großen Spaßfaktor bei den Schülern¹. Auch im Leistungssport wird eine Vielzahl von Trainingsformen auf dem Halbfeld durchgeführt, sodass es sich hier keineswegs um eine Herabsetzung des Schulsports, sondern um durchaus probate Trainingsformen handelt. Darüber hinaus gibt es in diesem Buch eine Menge Übungsformen, die das ganze Feld für zwei Schüler erfordern.

Unter diesen Voraussetzungen wurden folgende Lerninhalte für den Unterricht ausgewählt und beschrieben:

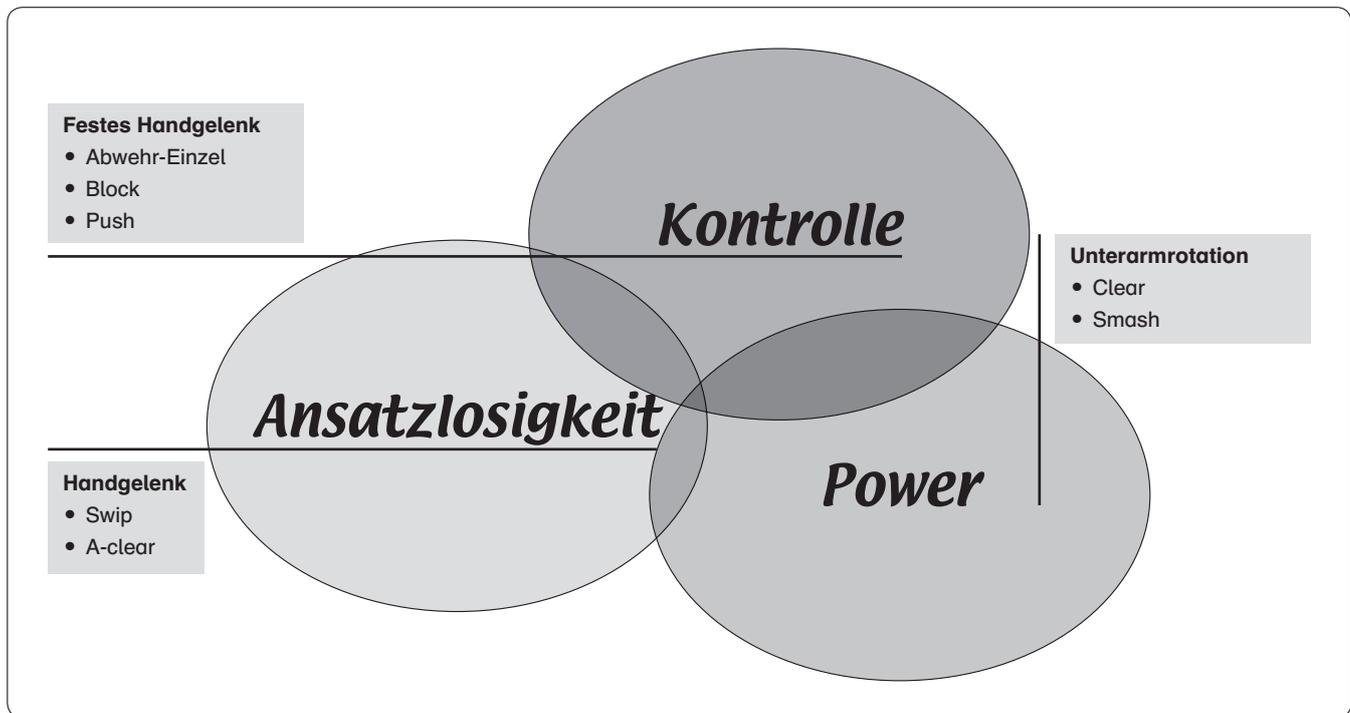
Zunächst finden Sie eine „Kleine Regelkunde“ und allgemeine Anmerkungen zum Stundenaufbau für Ihren Sportunterricht.

Im folgenden Kapitel des Buches werden grundlegende Prinzipien der Schlagtechnik erläutert:

- Kontrolle
- Power/Speed
- Ansatzlosigkeit

Als wichtigstes Prinzip wird hierbei hervorgehoben, dass alle Griffhaltungen und Bewegungsmuster erlaubt sind und auch sinnvoll sein können. Die Schüler sollen erfahren, welchen Effekt welche Bewegungen und Griffhaltungen auf den Ballflug haben, und den sinngerichteten/situativen Umgang damit erlernen. Eine Beschränkung auf wenige Griffhaltungen bedeutet nichts weiter als eine Einschränkung im Umgang mit dem Schläger, und das wiederum verhindert Lösungen und damit Erfolg und Spaß für Ihre Schüler.

¹ Aufgrund der besseren Lesbarkeit werden in diesem Buch ausschließlich die männlichen Formen verwendet. Wenn von Schüler gesprochen wird, ist immer auch die Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin.



Im folgenden Teil des Buches werden, abgeleitet aus den Prinzipien, verschiedene Schlag- und die dazugehörigen Lauftechniken mittels Bilderreihen beschrieben:

- Kurzer Aufschlag (Rückhand)
- Langer Aufschlag (Vorhand)
- *Drop* (kurz) am Netz (*Netzdrops*)
- *Clear* (lang) vom Netz an die Grundlinie
- *Clear* (lang) an die Grundlinie
- *Drop* (kurz) hinter das Netz
- *Smash* von der Grundlinie
- Ausfallschritt zum Netz/zur Abwehr
- Stemmschritt an der Grundlinie/Hinterfeld
- Umsprung an der Grundlinie/Hinterfeld
- Laufen im Feld: vorwärts/rückwärts

Es schließen sich zahlreiche Aufwärmspiele, Ideen für kleine Wettkämpfe und verschiedene Übungsreihen zum Erlernen und Festigen der Techniken an.

Zum Abschluss dieser Unterrichtsreihe können Ihre Schüler noch das Badminton-Sportabzeichen erwerben. Entsprechende Übungen sind hinten im Buch zusammengestellt.

Alle wichtigen Begrifflichkeiten, die im Buch und auch in der Praxis verwendet werden, können Sie im hinteren Teil dieses Heftes nachschlagen.



1. Kleine Regelkunde

Im Folgenden werden die wichtigsten Badmintonregeln vereinfacht dargestellt.



Spielfeldmaße und Bedeutung der Linien

Das **Spielfeld** ist etwas über 13 m lang und über 6 m breit. Die genauen Maße können weiter unten eingesehen werden. Die Grundmaße ergeben sich aus der Historie des Badmintonspiels und der Umrechnung aus den englischen Maßangaben.

Das **Netz** hat eine Höhe von 1,55 m und soll/darf in der Mitte um 2 cm durchhängen. Die Netzhöhe beeinflusst entscheidend die Geschwindigkeit im Spiel. Wäre das Netz höher, so wäre das Spiel langsamer. Wäre es niedriger, so wäre das Spiel schneller.

Bei Kindern unter 12 Jahren ist es sinnvoll, das Netz etwas tiefer zu hängen, damit Techniken am Netz und der *Smash* auch korrekt ausgeführt und geübt werden können.

Auf dem **Universalspielfeld**, welches in fast allen Schulsporthallen eingezeichnet ist, befinden sich jede Menge Linien. Grundsätzlich wird immer bis zur hinteren **Grundlinie** gespielt. Die Linie, die parallel zur hinteren Grundlinie verläuft (Doppelaufschlaglinie oder hintere Aufschlaglinie), ist nur in der Aufschlagsituation in den Doppeldisziplinen (Herrendoppel, Damendoppel, gemischtes Doppel) von Bedeutung. Der lange Aufschlag in den Doppeldisziplinen darf nur bis zu dieser Linie durchgeführt werden, damit soll der Angriffscharakter betont werden. Im weiteren Spielverlauf und in den Einzeldisziplinen ist diese Linie von keinerlei Bedeutung.

Im vorderen Feldbereich befindet sich die **Aufschlaglinie**, die parallel zum Netz verläuft. Beim Aufschlag muss der aufschlagende Spieler und der annehmende Spieler hinter dieser Linie stehen (das gilt für alle Disziplinen). Weiterhin ist beim Aufschlag zu beachten, dass der Ball *hinter* oder auf der vorderen Aufschlaglinie und bei einem Doppel *vor* oder auf der hinteren Aufschlaglinie landet. Ansonsten zählt der Ball als Aus und es gibt einen Punkt für den Gegner.

An der Seite des Spielfeldes gelten für die Einzeldisziplinen grundsätzlich die **inneren Linien** und für die Doppeldisziplinen die **äußeren Linien**.



Zählweise

In allen Disziplinen werden **zwei Gewinnsätze bis 21 Punkte** gespielt. Hat jeder Spieler also einen Satz gewonnen und es steht nach Sätzen 1:1, so wird ein dritter, entscheidender Satz gespielt. Auch dieser geht, bis 21 Punkte erzielt wurden.

Gezählt wird in den Sätzen nach der sogenannten „**Rallypoint**“-Zählweise. Das bedeutet, dass jeder Punkt zählt, egal ob der Spieler das Aufschlagrecht hatte oder nicht. Am Ende eines Satzes muss ein Spieler **zwei Punkte Vorsprung** haben. Es ist also möglich, einen Satz mit 21:19 zu gewinnen, 21:20 geht nicht. Dann wird eben so lange weitergespielt, bis ein Spieler zwei Punkte Vorsprung hat (z. B. 25 : 23 oder 28 : 26) oder bis ein Spieler 30 Punkte erreicht hat. Ein Satzergebnis mit 30 : 29 ist also möglich und das knappste aller Ergebnisse. Dieses Ergebnis ist sogar auch im dritten, entscheidenden Satz möglich.

Zu Beginn eines Satzes wird gelost, welcher Spieler das **Wahlrecht** hat. Der Gewinner des Loses darf zwischen Aufschlag, Rückschlag und der Seite, auf der er beginnen möchte, wählen. Hat er sich entschieden, so darf sein Gegner zwischen den verbleibenden Möglichkeiten auswählen.



Die Aufschlagregel

Für den Aufschlag gilt, dass er immer von der Aufschlagseite in das **diagonal gegenüberliegende Aufschlagfeld** geschlagen werden muss. Bei allen **geraden Zahlen** (inklusive der Null) gilt: Das Aufschlagfeld ist rechts. Bei allen **ungeraden Zahlen** ist das Aufschlagfeld links. Das gilt jeweils für den eigenen Spielstand. Aufschlag hat immer der Spieler, der den letzten Punkt erzielt hat.

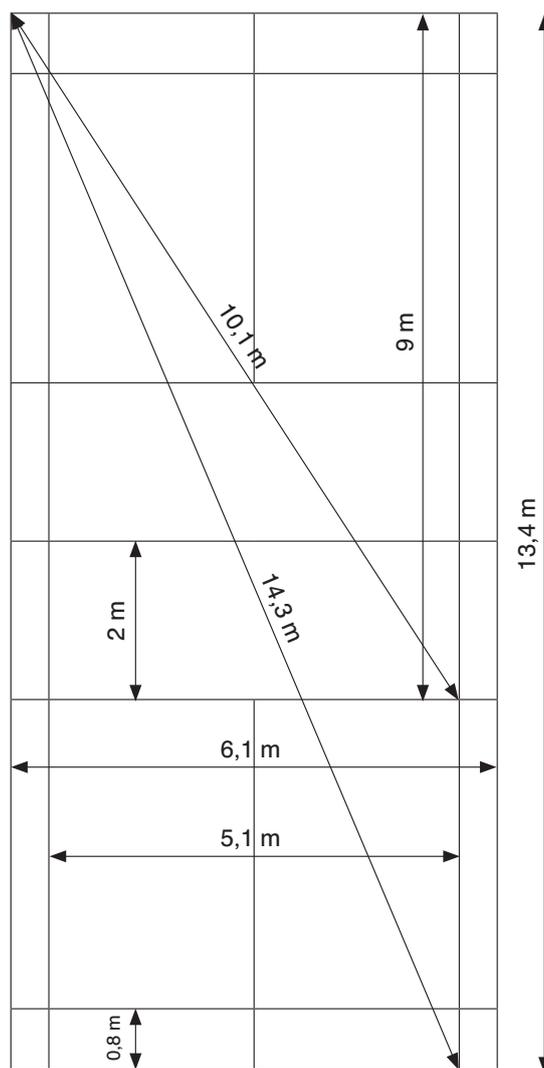
Für den Aufschlag gilt weiterhin, dass der Aufschläger **mit beiden Füßen fest auf dem Boden** stehen muss – er darf also nicht springen – und dass der Ball beim Treffpunkt **unterhalb der Taille** (unterste Rippe) geschlagen werden muss. Der **Schlägerkopf** muss hierbei **leicht nach unten** zeigen.

Für den annehmenden Spieler gilt, dass auch er bis zum Treffpunkt des Balls mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen bleiben muss. Er darf **nicht vorzeitig loslaufen**.

Regeln während des Spiels

Beim Schlagen am Netz darf mit dem Schläger **nicht über das Netz** gelangt werden. Der Schläger darf auch **nicht zum Block** ans Netz gehalten werden, um den Gegner am Schlagen zu hindern oder zu behindern. Er darf nur zum eigenen Schutz vor das Gesicht gehalten werden.

Der Ball darf mit dem Schläger **nicht zweimal berührt** werden. Ein leichtes, unbeabsichtigtes Führen (der Ball rutscht über die Bespannung) ist aber erlaubt, auch wenn die Richtung des Balls damit verändert wird.



Badmintonfeld



2. Stundenaufbau/Einsatz von Modulen

Grundsätzlich sollte der Sportunterricht den normalen Schulalltag etwas auflockern und neben dem Fitnessaspekt auch der Kreativität, dem freien Spiel und dem Austoben Raum geben. Ein Großteil des Sportunterrichts an Schulen wird heutzutage leider nur einstündig, also in 45 Minuten abgehalten. Ich habe mich bei der Stundenplanung dem Schulalltag aber angepasst und Vorschläge für **einstündige** und eine **Doppelstunde** Badminton entwickelt.

Unterteilt man eine 45-minütige Schulstunde in vier Teile, so kann man die Schüler abwechselnd mit **Lernaufgaben** und **freien kreativen Phasen** unterrichten.

Die Inhalte der vier Teile einer Schulstunde kann man aus den unterschiedlichen Kapiteln des Buches so kombinieren, dass die Schulstunde als abwechslungsreich und gleichzeitig anstrengend von den Schülern erfahren wird.

Folgende Module beschreibt das Buch:

- Erwärmung
- Technik lernen
- Technik üben
- Verschiedene Spiel- und Übungsformen
- Wettkampf- und Turnierformen

Beispiel einer 45-minütigen Schulstunde

- 15 min Umziehen, Aufbauen und Erwärmen
- 10 min Verschiedene Spielformen
- 10 min Verschiedene Übungsformen
- 10 min Freie Spielformen, Abbauen und Umziehen

Beispiel einer 90-minütigen Doppelstunde

- 15 min Umziehen, Aufbauen und Erwärmen
- 15 min Verschiedene Spiel- und Übungsformen
- 15 min Technik lernen und üben
- 15 min Freie Spielformen
- 15 min Übungen mit Belastung
- 15 min Freie Spielformen, Abbauen und Umziehen

Ich halte es für sinnvoll, dass sich Phasen des konzentrierten Arbeitens und Lernens mit Phasen des eigenständigen, kreativen Anwendens des Gelernten abwechseln. Insofern sollte bei den freien Spielformen vom Lehrer nicht korrigiert werden. Außerdem sind dann auch badmintonuntypische Schläge und Bewegungen erlaubt.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Badminton

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

