

Videos online



Reihe Doppelstunde Sport

Doppelstunde



Badminton

Alexandra Heckel

Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele
für Schule und Verein

14

hofmann.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Herausgebers	5
Vorwort von Fabian Roth	7
I Badminton unterrichten	
Das Rückschlagspiel Badminton	11
Ein Vermittlungskonzept für Badminton	13
Hallen, Geräte und Medien	17
Aufbau der Doppelstunden	21
II Sechs Doppelstunden für die Klassen 5 und 6 (10- bis 12-Jährige)	
Einführung erster Grundschläge – Halbfeld-Spielformen	25
Kleine Spielformen auf dem Halbfeld	27
Doppelstunde 1:	
Einführung Grundstellung, Schläger-/Ballgewöhnung und Griffhaltung	29
Doppelstunde 2:	
Einführung Vorhand-Überkopf-Clear	36
Doppelstunde 3:	
Einführung Vorhand-Überkopf-Drop	41
Doppelstunde 4:	
Einführung hoher Aufschlag und Vorhand-Unterhand-Clear	46
Doppelstunde 5:	
Einführung der Zentralen Position auf dem Halbfeld Einführung Lauftechnik	54
Doppelstunde 6:	
Einführung kurzer Aufschlag (Vorhand und Rückhand) Einführung Netzdrops (Vorhand und Rückhand)	59
III Sechs Doppelstunden für die Klassen 7 bis 9 (13- bis 15-Jährige)	
Vertiefung der Grundschläge und Einführung weiterer Schläge Erste Spielformen auf dem ganzen Feld	69
Doppelstunde 7:	
Vertiefung Vorhand-Überkopf-Clear	71



Doppelstunde 8:	
Einführung Rückhand-Unterhand-Clear	
Vertiefung Zentrale Position (ganzes Feld) sowie der	
Laufwege im Feld	78
Doppelstunde 9:	
Laufintensive Spiel- und Übungsformen in Kleingruppen und	
Einführung in Spiel- und Übungsformen auf dem ganzen Feld ..	86
Doppelstunde 10:	
Einführung Smash und Smashabwehr	91
Doppelstunde 11:	
Einführung Grundtaktik Einzel	98
Doppelstunde 12:	
Vertiefung Grundtaktik Einzel	104

IV Sechs Doppelstunden für die Klassen 10 bis 12 (16- bis 19-Jährige)

Variantenreiches und platziertes Spiel.....	113
Einführung in das Doppelspiel	113
Spielregeln für das Doppelspiel.....	114
Doppelstunde 13:	
Umsprung bei Überkopfschlägen	
Vertiefung der Grundschläge und des platzierten Spiels	115
Doppelstunde 14:	
Flach-scharfes Spiel (Drive)	
Varianten des kurzen Spiels am Netz.....	120
Doppelstunde 15:	
Einführung Rückhand-Überhand-Drop	
Übungen mit erhöhter Herz-Kreislauf-Belastung.....	129
Doppelstunde 16:	
Einführung Doppeltaktik.....	136
Doppelstunde 17:	
Vertiefung Doppeltaktik.....	142
Doppelstunde 18:	
Spielformen für große Gruppen	146
Anhang	
Legende	155
Glossar	156
Literatur	159



Doppelstunde 2:

Einführung Vorhand-Überkopf-Clear

Einführung Technik Vorhand-Überkopf-Clear

Der Vorhand-Überkopf-Clear (VH-ÜK-Clear) kann als **der** Grundschlag im Badminton bezeichnet werden. Meist aus dem eigenen Grundlinienbereich geschlagen dient er in erster Linie dazu, den Gegner aus seiner *Zentralen Position* (vgl. Doppelstunde 5) zu treiben, um eine für die kommenden Ballwechsel günstige Ausgangsposition für sich selbst zu erreichen. Die Flugkurve sollte hoch und weit sein, idealerweise landet der Ball dabei im Hinterfeld (vgl. Abb. 3).

Wie alle Schläge im Badminton lässt sich dieser vereinfacht in die drei Phasen Ausholen, Schlagen und Ausschwingen einteilen. In der Vermittlung der Technik an die Schüler kann es jedoch des Öfteren nötig sein, die Bewegung noch weiter aufzugliedern. So können in der Badmintontechnik wichtige Knotenpunkte wie z. B. Drehbewegungen des Unterarms oder Position von Schulter und Hüfte besser thematisiert werden.

Beim VH-ÜK-Clear handelt es sich um einen der kraftvollsten Schläge im Badminton, für den eine hohe Schlägerbeschleunigung von großer Bedeutung ist. Diese kann nicht ausschließlich durch hohen Kraftaufwand erreicht werden, sondern auch durch eine korrekte Technik. Zur Vorbereitung der hierfür notwendigen, in

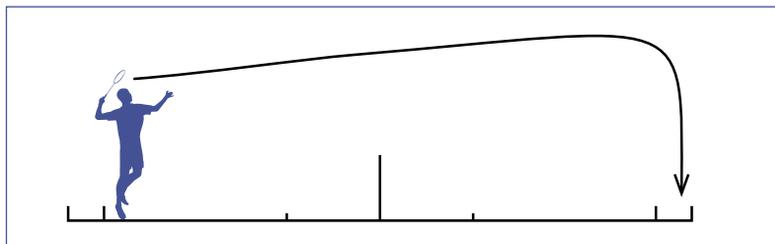


Abb. 3: Ideale Flugkurve Vorhand-Überkopf-Clear





Bild 7–10: Vorhand-Überkopf-Clear

Doppelstunde 7 thematisierten Knotenpunkte *Schwungschleife* und *Pronationsbewegung* empfiehlt sich bereits bei Einsteigern die **Aus-holphase** im Sinne einer Schlagvorbereitung zu fokussieren. Für die vorliegende erste Einführungsstunde werden bei der Technikdemonstration im Übungsteil deshalb folgende Technikmerkmale hervorgehoben (vgl. Bild 7–10):

- Beendigung der Laufbewegung mit einem Stemmschritt rechts, rechter Fuß zeigt zur Seitenlinie.²
- Linker Arm geht dem Ball entgegen, „Dach bilden“ mit linkem Arm und Schläger, linker Ellbogen zeigt zum Ball, gleichzeitig gehen rechte Schulter und Hüfte zurück.
- Vorbringen der rechten Hüfte, Gewichtsverlagerung auf linkes (vorderes) Bein zur Schlageinleitung.
- Vorbringen des rechten Ellenbogens und Schlagarmstreckung.
- Treffpunkt des Balles direkt über dem Kopf.
- Ausschwingung zur linken Körperseite.

VIDEO 1: VH-ÜK-Clear



Für die Spielphasen kann das hoch-weite Spiel u. a. dadurch unterstützt werden, das Netz höher (2,50 m) zu hängen. Auch hier ist es noch nicht zwingend notwendig, das Badmintonnetz zu verwenden, es kann alternativ auch zu Baustellenband o. Ä. gegriffen werden.

In der vorliegenden Doppelstunde kommt nur eine Übungsphase zur Anwendung, da im Sinne einer spielgemäßen Vermittlung anhand des Spiels „Abstandsmeister“ und „Gegner treiben“ das Ziel des Spielens eines Clears am besten im Spiel erreicht werden kann.

² Im Folgenden werden zur Vereinfachung alle Bewegungen exemplarisch für Rechtshänder beschrieben.



**Aufwärmphase****Figurenlauf mit Bewegungsaufgaben**

Musik läuft, bei Musikstopp hält die Lehrperson jeweils ein Schild mit geometrischen Formen (z. B. Zickzack-Linien, Stern, Rechteck etc.), Buchstaben oder Zahlen hoch. Diese Form muss die Kleingruppe möglichst unter Ausnutzung der kompletten Halle nachlaufen, zusätzlich kann der Lehrer auch Fortbewegungsformen vorgeben, in der die Figur gelaufen werden muss (Laufarbeit und obere Extremität). Nach Vollerndung jeder Form läuft der hinterste Schüler nach vorne und übernimmt die Führung.

Variante: Der vorderste Schüler läuft eine Form vor, der Rest der Gruppe läuft diese nach und muss erraten, welche dies ist.

Netzaufbau (Netzhöhe 2,50 m)

Evtl. Baustellenband o. Ä. verwenden.

Spielphase 1**Abstandsmeister**

Aufgabe: Welches Paar kann sich den Ball mit dem größten Abstand zueinander zuspelen?

Die Schüler legen jeweils ausrangierte Federbälle an den Punkt, an dem sie gemeinsam den Ball noch über mind. 3 Ballwechsel hinweg in der Luft halten konnten.

Anmerkung: Der Ball muss zur Spieleröffnung nicht zwingend mittels Aufschlag ins Spiel gebracht werden, er kann auch eingeworfen oder auf den Schläger gelegt und geworfen werden.

Demonstration des Pärchens mit dem größten Abstand.

Netzhöhe: 2,50 m

Paarweise Gegenüberstellung am Netz auf den Halbfeldern.

Ausrangierte Federbälle als Markierung für den Abstand.

Evtl. Beobachtungsaufgaben stellen.

Übungsphase

Kurze **Reflexion**: „Mit welcher Technik schaffe ich es, so weit wie möglich nach hinten zu spielen?“

- Vorhand-Überkopf-Clear als Lösungsmöglichkeit, um den Ball hoch und weit zu spielen.
- Demonstration und Erläuterung des Clears mit Fokus auf der Ausholbewegung (vgl. Bild 7–10).

Bei allen nachfolgenden Übungen sollte stets eine Korrektur durch die Lehrkraft im Hinblick auf die o. g. Bewegungsmerkmale erfolgen.

Positives hervorheben!

Video 1: VH-ÜK-Clear



Übung 1

Entwicklung einer Bewegungsvorstellung durch Ausführung des Schläges ohne Ball: Den Schläger durch eine hohe Beschleunigung zum „Zischen“ bringen.

Übung 2

Schüler A steht ca. 2 m entfernt mit dem Rücken zur Wand, Schüler B ca. 2 m vor ihm mit dem Gesicht zur Wand. A wirft den Ball hoch zu, B führt den Clear gegen die Wand aus; wer kann den Ball am lautesten an die Wand spielen?

A sollte sich mehrere Bälle zurechtlegen.

Wechsel nach 10 Bällen.

Übung 3

Wie Übung 2, aber Gegenüberstellung am Netz; wer schafft es, den Ball in das Hinterfeld zu spielen? Dto.

Anmerkung: Zuwerfender Schüler steht möglichst vor der vorderen Aufschlaglinie und darf ggf. unter dem Netz zuwerfen (Netzhöhe 2,50 m!).



**Spielphase 2****Gegner treiben**

Aufgabe: Treibe Deinen Gegner innerhalb des Spielfeldes so weit wie möglich nach hinten.

Turnierform: Jeder Schüler erhält einen Punkt, wenn er es geschafft hat, seinen Gegner so weit nach hinten zu treiben, dass dieser den Ball nicht mehr über das Netz zurück spielen kann (Ausregeln beachten)

Netzabbau

Flipchart, Tafel o. Ä. zur Dokumentation der Punkte.

Doppelstunde 14: Flach-scharfes Spiel (Drive)

Varianten des kurzen Spiels am Netz

Als weitere Schlagvariante wird nun das flach-scharfe Spiel, der Drive eingeführt. Dieser Schlag wird häufig angewendet, wenn er aus dem schnellen Spiel heraus nicht hoch genug für einen Angriffsschlag getroffen werden kann, dem Gegner jedoch auch keine Möglichkeit für einen Angriff seinerseits bieten soll. Nicht selten wird der Schlag auch als Abwehrvariante sozusagen „aus der Not heraus“ und idealerweise direkt auf den Körper des Gegners gespielt. Er kann frontal oder seitlich, auf Vor- oder Rückhand gespielt werden. Je nach Spielsituation und noch zur Verfügung stehender Zeit wird die Ausholbewegung stark reduziert und evtl. der Griff in den *Rushgriff* verändert. Dabei bilden Daumen und Zeigefinger ein „V“ auf der Breitseite des Griffes, die Schlägerbespannung zeigt zum Gesicht.

Anmerkung: Der *Rushgriff* ähnelt sehr dem „*Bratpfannengriff*“, sodass eine Einführung dessen erst in den höheren Klassenstufen sinnvoll ist. Läuft man Gefahr, dass die Schüler diese Griffvariante trotzdem langfristig auch für andere Schläge übernehmen, sollte sie besser nicht thematisiert werden.



Bild 40: Rushgriff



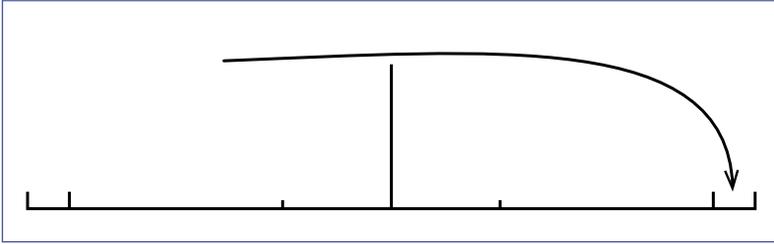


Abb. 43: Ideale Flugkurve Drive

Der Drive (frontal)

- Frontale Stellung zum Netz, Ellenbogen und Hand befinden sich vor dem Körper.
- Handgelenk gebeugt, evtl. Rushgriff.
- Schlagfläche zeigt stetig zum Netz.
- „Ausholbewegung“ durch Anbeugen und schnellkräftiges Strecken des Ellenbogens, Finger fassen währenddessen fest zu!



Bild 41–43: Drive frontal

Der Drive (seitlich vom Körper: Vor- und Rückhand)

Bleibt noch mehr Zeit für eine Ausholbewegung, wird der Schläger durch eine leichte *Supinations-Pronationsbewegung* im Vorhand- und Seithandbereich bzw. eine *Pronations-Supinationsbewegung* im Rückhandbereich noch weiter beschleunigt, es folgt eine relativ geringe



Ausschwungbewegung. Wie bei allen anderen Rückhandschlägen kann wieder der *Daumengriff* zum Einsatz kommen (siehe Doppelstunde 6). Die Rückhandvariante dieses Schlags muss im Spiel jedoch meist aus Zeitmangel in der parallelen Fußposition gespielt werden (vgl. Video 25).

Drive Vorhand (Seithandbereich)



Bild 44–47: Drive seitlich VH

Drive Rückhand (Seithandbereich)



Bild 48–51: Drive seitlich RH

Um das Schlagrepertoire noch zu erweitern, werden in dieser Doppelstunde ebenfalls weitere Varianten des kurzen Spiels am Netz eingeführt. Hier existiert eine Vielzahl an verschiedenen Schlag-



techniken, es werden hier nur die im Spiel am häufigsten anwendbaren Varianten „Töten“ und „Stechen“ thematisiert. Beide Techniken werden wie der Netzdrop (siehe Doppelstunde 6) aus dem Lauf heraus gespielt, indem dieser mit einem Ausfallschritt rechts beendet wird.

„Töten“ des Balls

Diese Variante des Netzspiels kann z. B. dann zum Einsatz kommen, wenn der Gegner einen kurzen Ball versehentlich relativ hoch über die Netzkante gespielt hat. Wie beim frontalen Drive befinden sich Ellenbogen und Hand deutlich vor dem Körper, das Handgelenk ist gebeugt, der *Rushgriff* (s. o.) findet wieder Anwendung und die Schlagfläche zeigt zum Netz. Der Ball wird weit vor dem Körper mit fast gestrecktem Arm über der Netzkante nach unten „gedrückt“.

Vorsicht: Die Ausschwingphase sollte nur ganz kurz erfolgen, da sonst die Gefahr der (regelwidrigen!) Netzberührung besteht. Korrekt ausgeführt handelt es sich beim „Töten“ um eine Technikvariante des Netzspiels, welches den Gegner stark unter Druck setzt und nicht selten zum eigenen Punktgewinn führt.



Bild 52 und 53: Töten



„Stechen“ des Balls

Ist der Ball bereits so tief über der Netzkante, dass das „Töten“ nicht mehr angewendet werden kann, kommt das „Stechen“ zum Einsatz. Hierbei befinden sich Hand und Schläger ca. auf Kopfhöhe, der Schlägerkopf ist parallel zum Boden. Durch schnelles Absenken des Schlägers und einem „Stechen“ des Balls (schnelle Bewegung der Schlagfläche in Richtung Netzkante) wird dem Ball eine Rückwärtsrotation gegeben, die dem Gegner das Rückspiel erschwert.



Bild 54 und 55: Stechen



Doppelstunde 14: Flach-scharfes Spiel (Drive) und Varianten des kurzen Spiels am Netz

Stundenabschnitte und Unterrichtsinhalte

Organisatorische Hinweise

Feld freihalten

Aufteilung der Großgruppe in zwei Kleingruppen, die sich auf beide Spielfeldseiten verteilen. In den Spielfeldern wird jeweils die gleiche Anzahl an (ausrangierten!) Federbällen am Boden verteilt. Nach Anpfiff müssen die beiden Mannschaften nun versuchen, so viele Federbälle wie möglich in das andere Spielfeld zu werfen und das eigene Feld frei zu halten, die Bälle dürfen nur über dem Kopf geworfen werden. Sieger ist die Mannschaft, die nach Ablauf einer bestimmten Zeit (z. B. 2 Minuten) die wenigsten Bälle im eigenen Spielfeld hat.

Variante 1: Es werden in den hinteren Ecken Reifen ausgelegt, falls ein Federball in einem Reifen liegenbleibt, darf er nicht mehr herausgeholt werden.

Variante 2: Jeder Schüler erhält einen Schläger, die Bälle dürfen nur mit dem Schläger über dem Kopf gespielt und nicht mehr geworfen werden.

Variante 3: Bei aufgebautem Netz incl. Baustellenband (siehe Übungsphase 1) stehen sich die beiden Mannschaften jeweils auf den Spielfeldseiten gegenüber, ggf. muss das Feld seitlich verkleinert werden. Die Bälle müssen nun zwischen Netz und Baustellenband gespielt werden und sind bei Ablauf der Zeit nur gültig, wenn sie hinter der vorderen Aufschlaglinie landen.

Aufwärmphase

Volleyballfeld dient als Spielfeldbegrenzung, Langbänke als Spielfeldteilung.

Alternativ auch in Kleingruppen auf den Badmintonfeldern.

Übungsphase 1

Netzaufbau

Gegenüberstellung jeweils in der Mitte der Halbfelder, ein Baustellenband ist ca. 1 m über dem Netz gespannt.





Flach-flach

Welches Paar schafft die meisten Ballkontakte innerhalb von 2 Minuten? Der Ball darf nicht über dem Baustellenband und muss im Mittelfeld gespielt werden.

Variante: Kann auch anfangs ohne Netz mit geringem Abstand zueinander gespielt werden.

Kurze **Reflexion:** Wie kann ich den Ball am besten möglichst flach und schnell spielen?

Drive

- Evtl. Rushgriff.
- Keine Ausholbewegung, Schlagfläche durchgehend geöffnet.
- Treffbereich neben Vor- und Rückhand auch frontal.

Rhythmus-Übung

Drive soll unterhalb des Baustellenbandes in einem gleichmäßigen Rhythmus (Mitsprechen!) miteinander gespielt werden.

Demonstration durch die Lehrkraft und/oder Visualisierung durch geeignete Medien



Video 23: Drive frontal



Video 24: Drive VH



Video 25: Drive RH

Spielphase 1

Wettkampf

Zwei Schüler spielen auf den Halbfeldern gegeneinander das flach-scharfe Spiel in Wettkampfform: Spielfeld ist das Mittelfeld. Wer schafft die meisten Punkte in 5 Minuten?

Spielfeld siehe Übungsphase 1

Bei ausreichendem Platzangebot kann auch bereits auf dem Einzelfeld mit Wartepositionen gearbeitet werden.

Abbau des Baustellenbands

Übungsphase 2

Erläuterung der Techniken „Töten“ und „Stechen“

Varianten des kurzen Spiels am Netz:

- Gegner unter Druck setzen/Punktgewinn
- Hand befindet sich über/auf Höhe des Schlägerkopfes



Video 26: Töten



Video 27: Stechen

Übung 1

Gegenüberstellung auf den Halbfeldern, A wirft den Ball von unten nach oben über das Netz, B startet aus der ZP (Halbfeld) und „tötet“ den Ball. Wechsel nach 10 Bällen.

Der Zusprieler/Zuwerfer sollte etwas seitlich vom Übenden stehen, um aus der Schusslinie zu sein.

Übung 2

Wie Übung 1, B „sticht“ nun den Ball. Wechsel nach 10 Bällen.

A sollte sich 10 Bälle zurechtlegen.

Übung 3

Wie Übung 1, B entscheidet nun je nach Ballhöhe und Ausgangsposition, ob er den Ball „tötet“ oder „sticht“.

Spielphase 2

Netzkönig auf dem ganzen Feld mit Punkteübernahme

Siehe Doppelstunde 6: Spiel gegeneinander auf dem ganzen Feld, das Spielfeld ist nun begrenzt auf den Bereich zwischen Netz und vorderer Aufschlaglinie. Ausnahme: wird ein Ball „getötet“, zählt der Punkt auch, wenn er hinter der vorderen Aufschlaglinie, jedoch noch im Mittelfeld landet.

Aufteilung aller Spieler auf die zur Verfügung stehenden ganzen Felder; zwei Schüler spielen gegeneinander, der Rest der Gruppe steht an.





Es wird bis zu einer Punktzahl von 3 gespielt, danach bleibt der Gewinner auf dem Feld, der Verlierer verlässt es und der nächste Schüler ist an der Reihe. Dieser übernimmt jedoch die Punkte des Vordermanns.

Durch Punkteübernahme vom Vordermann erfolgt ein stetiger Wechsel und schwächere Schüler haben ebenfalls eine Chance, auf dem Spielfeld zu bleiben.

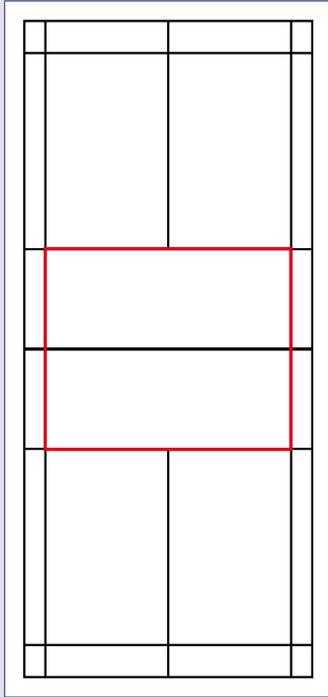


Abb. 44: Spielfeldbegrenzung Netzkönig (ganzes Feld)

Spiel mit Tabuzone

Nach 10 Minuten Erweiterung des Spielfeldes auf Vorder- und Mittelfeld, um auch das flach-scharfe Spiel mit einzubinden. Das Hinterfeld ist tabu.

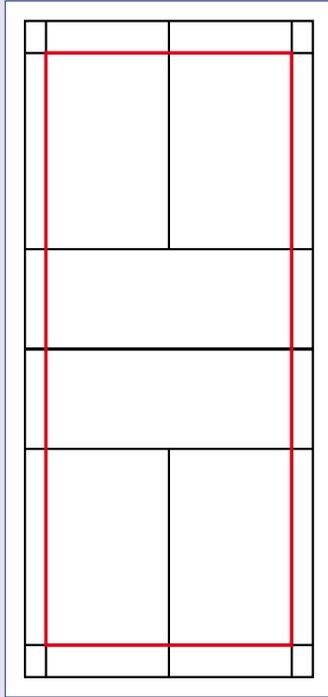


Abb. 45: Spielfeldbegrenzung Spiel mit Tabuzone

Netzabbau