

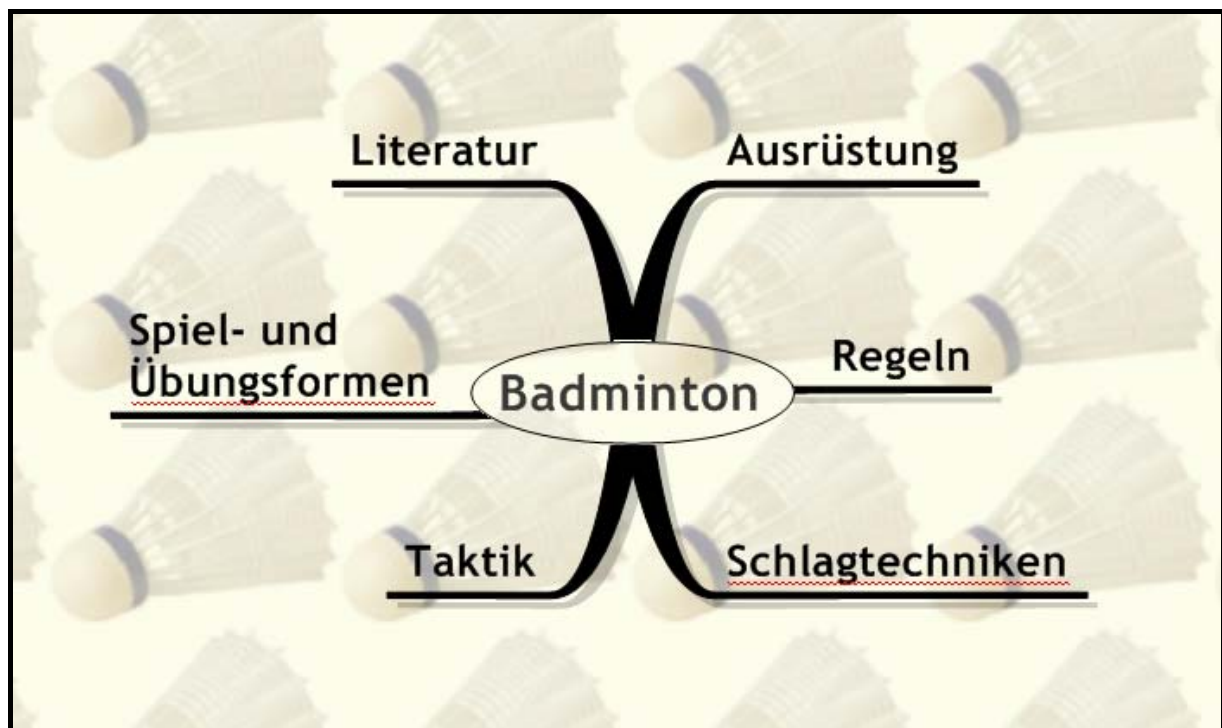


Mattias Thiele

Harry Windisch



## Badminton in der Schule



# 1. kleine Materialkunde

## 1.1 Der Feder(Spiel)ball

Der sogenannte Spielball ist im herkömmlichen Sinn kein "runder" Ball. Den Federball gibt es als Kunststoff- und Naturfederball. Der Preis der beiden Arten ist nahezu gleich, doch die Haltbarkeit des Kunststoffballes ist wesentlich größer. Der Kunststoffball ist nicht so empfindlich wie der Naturfederball und "verzeiht" manchen Trefferfehler. Beim Naturfederball hingegen würden schlagtechnische Mängel zur Schädigung des Federkranzes führen, wodurch dann die Flugbahn eine Veränderung erfährt (Wackelflug - der Ball eiert). Die Flugeigenschaften des Kunststoffballes reichen für die schulische Arbeit mit Schülern und Anfängern voll aus. Der Naturfederball hat bessere Flugeigenschaften, wird überwiegend im Vereinssport eingesetzt und bietet das optimale Schlagerlebnis.

Federbälle, ob als Kunststoff- oder Naturprodukt haben unterschiedliche Geschwindigkeiten. In der **Schule** wird je nach Leistungsstand mit einem langsamen bzw. mit einem mittelschnellen Ball - dieser entspricht der wettkampfgerechten Geschwindigkeit - gespielt.

Äußeres Erkennungszeichen der Kunststoffbälle sind die **farblich unterschiedlichen Ringe** am Übergang von Basis zum Federkranz.

**grün** Langsamer Ballflug

**blau** Mittelschneller Ballflug

**rot** Schneller Ballflug

Der "rote Ball" ist für ein regelgerechtes Spiel im Flug zu schnell und würde kein kraftvolles Badmintonspiel ermöglichen.

Für den Einstieg ist der langsam fliegende, "grüne Ball" der richtige.

Die Fähigkeit, den heranfliegenden Ball mit dem auszuführenden Schlagablauf zum optimalen Treffpunkt zu koordinieren, ist für den Anfänger sehr schwer, so dass die langsame Fluggeschwindigkeit (Luftballon) des "grünen Balles" dem erfolgreichen Treffen und Rückschlagen entgegen kommt.

Mit zunehmender Treff- und Spielsicherheit können auch "blaue Bälle", deren Geschwindigkeit am ehesten der regelgerechten Geschwindigkeit des Badmintonspiels entspricht, verwendet werden.

Die Kunststoffbälle werden in handelsüblichen 6-Stück Röhrenpackungen vertrieben. Eine Lagerung der Bälle in diesen Pappröhren ist erforderlich und dient der längeren Haltbarkeit.

## 1.2 Der Federball- (Badminton) schläger

Grundsätzlich unterscheidet man nicht zwischen Federball- und Badmintonschläger. Der Unterschied liegt lediglich im **Material** des Schlägers.

Mit einem normalen Federballschläger kann man **Badminton** spielen. Das **Material** (Graphit, Carbon usw.) der teureren Schläger ermöglicht jedoch ein wirkungsvolleres Schlagen des Balles, was die Voraussetzung für ein erfolgreiches Badmintonspiel ist. Die sogenannten Federballschläger mit minderwertigen Materialien dienen der Einführung über das

Federballspiel mit seinem "Long-life Charakter". "Wie häufig können wir uns miteinander den Ball zuspielen?"

Das wettkampfgerechte Badmintonspiel, gegeneinander gespielt, verlangt nach einem Schläger, der bei einer richtigen, optimalen Technik wirkungsvolle Schläge ermöglicht.

Für den schulischen Bereich sind Schläger in der unteren Mittel(Preis)Klasse (Stück €10.- bis € 15.-) voll ausreichend. Besonderes Augenmerk beim Kauf derartiger Schläger sollte auf einem guten, lederähnlichen Griffband und auf einer Kunststoffbesaitung liegen. Ungeeignet wären plastifizierte Griffbänder sowie Perlon- und Nylonbesaitungen.

Das **Material** der heutigen Schlägerrahmen ist in dieser Preisklasse sehr ausgewogen und allgemein für den Schulsport geeignet. Das Gewicht des Schlägers (max. 100-120 Gramm oder noch leichter) ist ein weiteres, zu beachtendes Kriterium.

Die Schläger sollten in einem Geräteschrank, entweder in einer Containerbox oder in einer Schlägertasche aufbewahrt werden.

In sogenannten Schulsport-Sets (Schläger und Bälle in einer Schlägertasche) werden geeignete, ausgesuchte Schläger von der Industrie und den Verbänden angeboten.

## **2. Die Badminton – Regeln**

### **2.1 Spielbeginn**

- Vor Spielbeginn losen die Gegner. Der Losgewinner entscheidet sich für eine Spielfeldseite oder dafür, ob er das Spiel als erster Aufschläger oder als erster Rückschläger beginnt. Der Losverlierer wählt eine der beiden verbleibenden Möglichkeiten.

### **2.2 Spiel- und Punktstände**

- Wenn nicht anders vereinbart, wird das Spiel über zwei Gewinnsätze geführt. Nur die aufschlagende Seite kann Punkte erzielen.
- In Doppelspielen oder im Herreneinzel gilt ein Satz als gewonnen von der Seite, die zuerst 15 Punkte erreicht hat, mit Ausnahme des 'Setzens'. Im Dameneinzel gewinnt die Seite, die zuerst 11 Punkte erreicht.
- Bei "14 beide" (Herren) bzw. "10 beide" (Damen) hat die Seite, die zuerst 14 bzw. 10 erreicht hat, die Möglichkeit "zu setzen" oder "nicht zu setzen". Diese Wahl kann aber nur beim erstmaligen Gleichstand getroffen werden. Verlängert wird dann um jeweils drei Punkte, so dass ein Satz dann mit 17 bzw. 13 Punkten gewonnen ist.
- Die Seite, die gewinnt, führt im nächsten Satz den ersten Aufschlag aus.

### **2.3 Seitenwechsel**

- Seitenwechsel erfolgt nach dem ersten und ggf. vor dem dritten Satz, darüber hinaus Mitte des dritten Satzes (also im 11-Punkte-Satz bei 6, im 15-Punkte-Satz bei 8).

### **2.4 Aufschlag**

- Der Aufschlag ist ohne Verzögerung durchzuführen. Aufschläger und Rückschläger stehen innerhalb der diagonal gegenüberliegenden Aufschlagfelder, ohne die Begrenzungslinien zu berühren. Der Schläger des Aufschlägers muss den Ball berühren, während sich der gesamte Ball noch unterhalb der Taille des Aufschlägers befindet. Im Augenblick des Aufschlages muss sich außerdem der gesamte Schlägerkopf deutlich sichtbar unterhalb der Hand des Aufschlägers befinden. Beide Füße müssen bis zum Aufschlag ruhig am Boden bleiben, ein Heben von Ferse oder Fußspitze ist aber erlaubt.
- Der Aufschläger muss mit dem Aufschlag warten, bis der Rückschläger bereit ist; dieser darf aber nicht verzögern. Die Aufschlagbewegung ist ohne Unterbrechung durchzuführen, d.h. Täuschungsversuche sind nicht erlaubt. Fällt der Ball bei Aufschlag zu Boden, ohne getroffen zu werden, gilt der Aufschlag als durchgeführt und darf nicht wiederholt werden.
- Im Doppelspiel können die jeweiligen Partner jede beliebige Position im Feld einnehmen, die die Sicht von Auf- oder Rückschläger nicht behindert.

### **2.5 Einzelspiel**

- Der Aufschlag erfolgt aus dem rechten Aufschlagfeld, wenn der Aufschläger eine gerade Punktzahl oder noch keine Punkte hat.

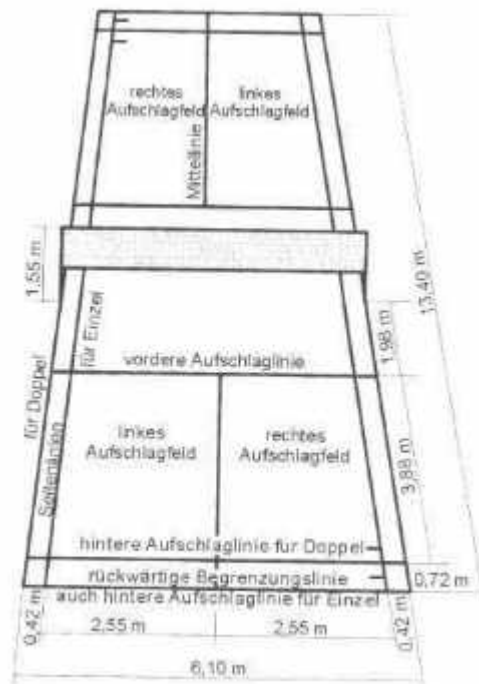
## 2.6 Doppelspiel

- Zu Beginn eines Satzes und jedes mal, wenn eine Seite das Aufschlagrecht gewinnt, wird der Aufschlag von rechts ausgeführt. Nur der Rückschläger darf den Aufschlag zurückschlagen. Da der erste Aufschlag von rechts erfolgt, müssen sich die dabei beteiligten Gegner immer bei geraden Punktständen (2,4,6 usw.) diagonal gegenüber stehen. Der andere Partner steht bei eigenem Aufschlag bzw. Rückschlag dagegen bei ungeradem Punktstand (1,3,5 usw.) im rechten Feld.
- Nachdem der Aufschlag zurückgeschlagen ist, kann der Ball in beliebiger Reihenfolge weitergespielt werden. Bei Punktgewinn muss das Aufschlagfeld gewechselt werden, es ist also einmal vom rechten und das andere Mal vom linken Feld aufzuschlagen.
- Zum Satzbeginn hat die zuerst aufschlagende Mannschaft nur ein Aufschlagrecht. Wenn diese Seite den ersten Fehler gemacht hat, geht das Aufschlagrecht sofort zum Gegner. Ab dann hat jeder Partner nacheinander das Aufschlagrecht, jede Seite also zweimal, bevor die Gegenseite dieses Recht erhält.

## 2.7 Fehler

- unkorrekte Ausführung des Aufschlags, Nichttreffen des Balls beim Aufschlag, Hängenbleiben des Balles im Netz beim Aufschlag,
- wenn der im Spiel befindliche Ball außerhalb der Begrenzungslinien des Spielfeldes den Boden berührt, das Netz nicht überfliegt, Dach, Decke, Seitenwände, Pfosten, Schiedsrichter o.ä. berührt, vom Spieler oder seiner Kleidung berührt wird, vom Schläger aufgefangen und dann weitergeschleudert wird, vom selben Spieler zweimal bzw im Doppel von beiden Partnern hintereinander geschlagen wird,
- wenn ein Spieler während der Spielhandlung das Netz oder dessen Halterungen mit Schläger, Körper oder Bekleidung berührt, mit Schläger oder Körper in das gegnerische Feld gelangt (ausgenommen Ausschwingen eines Schlages), den Gegner an der Ausführung eines korrekten Schlages hindert oder den Gegner durch Rufen, Gebärden oder Handlungen ablenkt.

## 2.8 Spielfeld

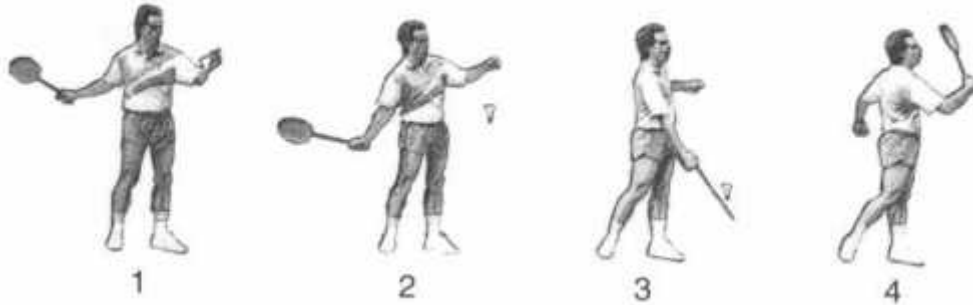


<b>Spielfeld und Anspielzone Einzel</b>			
Anspielzone <i>ungerade</i> Punktzahl (= <i>linkes</i> Aufschlagfeld)			Anspielzone <i>gerade</i> Punktzahl (= <i>rechtes</i> Aufschlagfeld)
Anspielzone <i>gerade</i> Punktzahl (= <i>rechtes</i> Aufschlagfeld)			Anspielzone <i>ungerade</i> Punktzahl (= <i>linkes</i> Aufschlagfeld)

<b>Spielfeld und Anspielzone Doppel</b>			
Anspielzone <i>ungerade</i> Punktzahl (= <i>linkes</i> Aufschlagfeld)			Anspielzone <i>gerade</i> Punktzahl (= <i>rechtes</i> Aufschlagfeld)
Anspielzone <i>gerade</i> Punktzahl (= <i>rechtes</i> Aufschlagfeld)			Anspielzone <i>ungerade</i> Punktzahl (= <i>linkes</i> Aufschlagfeld)

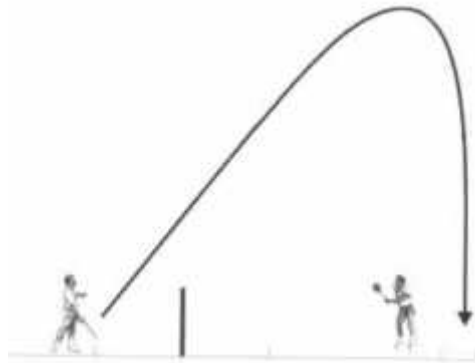
### 3. Schlagtechniken

#### 3.1 Der hohe Aufschlag



- 1: Ausgangsposition, volle Konzentration
- 2: erst Hüfte, dann Ellenbogen vorbringen
- 3: Treffen des Balles unter der Taille
- 4: Ausschwingung in Richtung linke Schulter

#### **Die ideale Flugkurve beim hohen Aufschlag:**



#### **Bewegungsbeschreibung:**

Der Aufschlag ist der einzige Schlag, der nicht vom Rückspiel des Partners abhängig ist. Darum sollte sich der Aufschläger bei der Vorbereitung auf den Aufschlag auch besonders ruhig und vollständig konzentrieren.

Die Spieler nehmen beim Aufschlag eine leichte Schrittstellung ein, bei der das vordere linke Bein in Schlagrichtung zeigt. Das rechte Bein steht etwa eine Fußlänge weiter hinten und ist leicht zur rechten Seitenlinie gedreht (sichere Standposition). Der rechte Oberarm hängt locker an der rechten Körperseite, der Unterarm wird parallel zum Boden gehalten, der Schlägerkopf zeigt nach oben. Die Schlagphase beginnt mit einer Gewichtsverlagerung vom rechten auf das linke Bein und dem Vorbringen der rechten Hüfte (Vorspannung). Während des Vornehmens des rechten Ellenbogens fällt der Schläger durch eine Drehung im Unterarm locker zur Rückhandseite bzw. nach hinten (Supination).

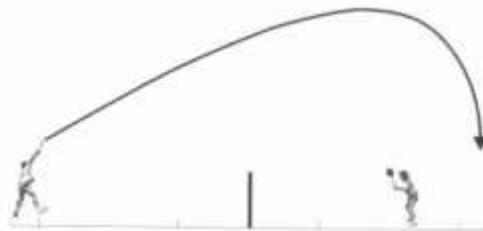
Bevor sich der Schlägerkopf durch die Körperdrehung und Weiterführung des Ellenbogens vor der Körpermitte befindet, wird der Federball aus der linken Hand nach unten fallen gelassen. Durch die schnellkräftige Einwärtsdrehung (Pronation) bei gleichzeitigem intensiven Zufassen erfährt der Schlägerkopf bis zum Treffpunkt des Balles eine sehr hohe Beschleunigung. Nach dem Treffen unterhalb der Taille schwingt der Schlägerkopf zur linken Schulter aus.

### 3.2 Vorhand - Überkopf – Clear



- 1: Rückwärtslauf in Ausgangsposition
- 2: Stemmschritt, Ausholphase
- 3: Schlagphase
- 4: Treffen des Balles
- 5: Ausschwingphase und Landung

#### Die ideale Flugkurve beim Vorhand - Überkopf - Clear:



#### Bewegungsbeschreibung:

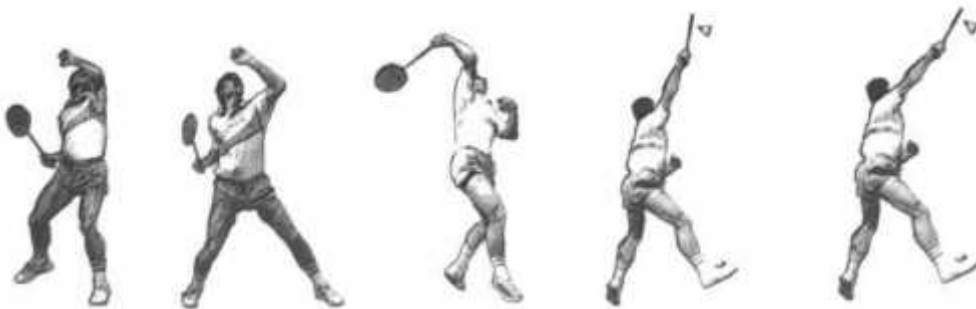
Nach dem Rückwärtslaufen und der Einnahme des Stemmschrittes im hinteren Feldbereich beginnt die Schlagbewegung mit der Ausholphase. Dabei ist es wichtig, dass der leicht gebeugte linke Ellenbogen nach vorn oben auf den heranfliegenden Ball zeigt. Der rechte Oberarm hängt locker an der rechten Körperseite, der Ellenbogen zeigt nach unten.

Die Schlagphase beginnt mit dem Vorbringen der rechten Hüfte. Dadurch entsteht eine Vorspannung in Teilen der Rumpfmuskulatur. Diese Vorspannung verstärkt sich noch, wenn der linke Ellenbogen neben der linken Körperseite nach unten hinten geführt wird. Mit dem Vorbringen des rechten Ellenbogens beginnt die Auflösung dieser Vorspannung und gleichzeitig eine Drehung um die Körperlängsachse, bis der Oberkörper frontal in Schlagrichtung zeigt. Während der Streckbewegung des Schlagarmes erfolgt die schnelle

Unterarmdrehung mit gleichzeitigem, schnellkräftigem Zufassen am Griff. Der Treffpunkt befindet sich etwa über dem Kopf, je nachdem, wie hoch der Clear gespielt werden soll.

**Wichtig:** Beim Treffen des Balles (Treffpunkt) ist das Ellenbogengelenk nicht vollständig gestreckt. Nach dem Treffen des Balles sollte die Schlagbewegung nicht ruckartig unterbrochen, sondern die beschleunigten Körperteile arm- und gelenkschonend abgebremst werden. In der Ausschwingphase wird der Schläger zur linken Körperseite nach vorn unten ausgeschwungen und dann wieder in die Ausgangsposition gebracht.

### 3.3 Vorhand - Überkopf – Drop



#### Die ideale Flugkurve beim Vorhand - Überkopf - Clear:



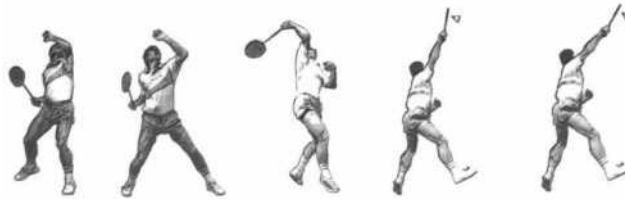
#### Bewegungsbeschreibung:

Der VhÜkDrop sollte praktisch nur als optimale Finte des VhÜkClear gespielt werden. Lediglich dann wird er durch seine überraschende Wirkung erfolgreich eingesetzt werden können, weil der Gegner sich auf einen langen Ball einstellt und die Rückwärtsbewegung beginnt.

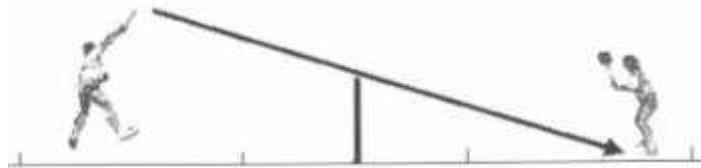
Technische Voraussetzungen dafür sind, dass Aushol- und Schlagphase bei allen Vorhand - Überkopf - Schlägen möglichst identisch sind. Die Täuschung und die charakteristische Flugbahn werden durch die unmittelbar vor dem Treffen des Balles abgebrochene Schlagbewegung erzielt, und zwar nach der Streckung des Ellenbogens in der Pronationsbewegung.

Der Treffpunkt liegt dabei vor dem des Clear.

### 3.4 Der Smash



#### Die ideale Flugkurve beim Smash:



#### Bewegungsbeschreibung:

Diese Schlagbewegung ist ebenfalls nahezu identisch mit der des VhÜkClear. Da das Ziel des VhÜkSmash allerdings die direkte Beendigung des Ballwechsels ist muss der Federball möglichst hart und steil ins gegnerische Feld gespielt werden.

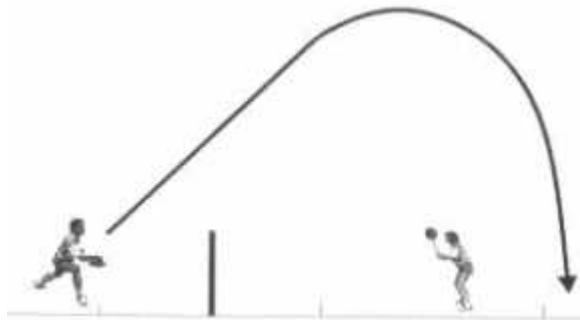
Die dafür notwendige höhere Geschwindigkeit wird u.a. dadurch erreicht, dass die Schlagphase mit vollem Körpereinsatz, schnellkräftiger Streckung des Ellenbogens, explosiver Pronationsbewegung des Unterarms und intensivem Zufassen am Schläger ausgeführt wird. Der Treffpunkt liegt dabei am weitesten vor dem Körper und tiefer als bei Clear und Drop.

(Wichtig für die Verletzungsprophylaxe ist die angemessene Ausschwingphase.)

### 3.5 Vorhand – Unterhandschlag



#### Die ideale Flugkurve:

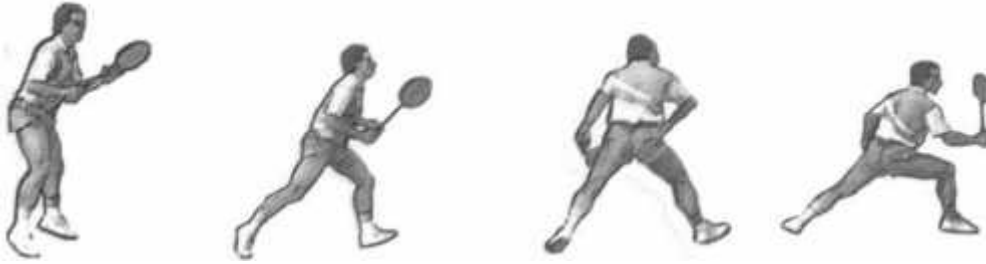


#### Bewegungsbeschreibung:

Die wichtigste Voraussetzung für einen wirkungsvollen Schlag ist die richtige Schlägerhaltung. Bei einem Vorhand - Unterhandschlag zeigt der Schläger vor Beginn der Ausholbewegung nach oben (oder in Richtung Ball), der Unterarm wird parallel zum Boden gehalten (Winkel zwischen Schläger und Unterarm ca.  $90^\circ$ ). Der Ellenbogen wird frei vor den Körper gehalten, das Handgelenk ist leicht zum Handrücken gebeugt. Die Ausholphase beginnt mit einer Drehung im Unterarm (Schleife - der Schläger senkt sich zur Handrückenseite). Gleichzeitig wird der Ellenbogen neben die rechte Körperseite geführt. Wenn der Schlägerkopf den tiefsten Punkt erreicht hat, beginnt die Aufwärtsbewegung (Schlagphase) mit dem Vorbringen des Ellenbogengelenks und gleichzeitiger, entgegengesetzter Drehung des Unterarms. Die schnellkräftige Bewegung wird durch intensives Zufassen am Schlägergriff unterstützt. Nach Treffen des Balles wird der Schläger wieder in die Ausgangsposition gebracht (Ausschwungbewegung).

**Wichtig:** Die Laufarbeit sollte mit dem Treffen des Balles beendet sein. Bis zum Treffen des Balles sollte dieser konzentriert beobachtet werden. Beim Treffen des Balles ist das Ellenbogengelenk nicht vollständig gestreckt. Am Ende der Schlagphase sollte am zunächst locker gefassten Griff kräftig zugefasst werden, um den Schläger intensiv zu beschleunigen. Nach dem Schlag schnell in die zentrale Position zurückkehren. Es ist sinnvoll, den Federball auch im Netzbereich möglichst weit oben anzunehmen, um dadurch das Spiel schneller zu machen und nicht in eine Defensivhaltung gezwungen zu werden.

### 3.6 Rückhand – Unterhandschlag



#### **Bewegungsbeschreibung:**

Die wichtigste Voraussetzung für einen wirkungsvollen Schlag ist auch hier die richtige Schlägerhaltung. Bei einem Rückhand - Unterhand-Schlag zeigt der Schläger vor Beginn der Ausholbewegung nach oben (oder in Richtung Ball), der Unterarm wird parallel zum Boden gehalten (Winkel zwischen Schläger und Unterarm ca. 90°). Der Ellenbogen wird frei vor den Körper gehalten, das Handgelenk ist leicht zum Handrücken gebeugt. Die Ausholphase beginnt mit einer Drehung im Unterarm (Schleife - der Schläger senkt sich zur Handinnen-Daumenseite). Gleichzeitig wird der Ellenbogen in Richtung linke Körperseite geführt. Dabei sollten die Beugungen in Hand- und Ellenbogengelenk beibehalten werden. Wenn der Schlägerkopf seinen tiefsten Punkt erreicht, ist der Ellenbogen auf einer kleinen Kreisbahn annähernd in seine ursprüngliche Position zurückgekehrt, dabei wird gleichzeitig der Unterarm schnellkräftig in Richtung Handrücken gedreht (Schlagphase). Auch hier wird die schnellkräftige Bewegung durch das intensive Zufassen am Griff entscheidend unterstützt. Nach einer kurzen Ausschwingphase endet die Schlagbewegung nach dem Treffen des Federballes in der Ausgangsposition vor dem Körper. Die Vorwärtsbewegung wird im Ausfallschritt abgestoppt.

## Die Unterhandschläge

Die Unterhandschläge werden vorwiegend aus dem Bereich zwischen Netz und Feldmitte gespielt. Zu den Unterhandschlägen gehören auch die verschiedenen Aufschläge. Die Grundschnitte sind der Drop (1), ein flach über und kurz hinter das Netz gespielter Ball und der Clear (2), der hoch und weit in den Bereich der gegnerischen Grundlinie geschlagen wird. Mit den Unterhandschlägen kann aber auch jeder beliebige andere Punkt im Feld angespielt werden.

## Spiel am Netz

Die drei Techniken, die unmittelbar am Netz gespielt werden, heißen **Heben**, **Stechen** und **Schneiden**. Das Heben ist eine defensive Schlagtechnik, mit der ein dicht in den Netzbereich gespielter Ball, der tief angenommen werden muss, noch gut und sicher kurz hinter das Netz retourniert werden kann, Stechen und Schneiden sind fintierte Schlagtechniken, die oben im Netzkantenbereich ausgeführt werden müssen und vom Gegner nur sehr schwer zurückgespielt werden können. Zwei weitere Techniken am Netz sind das **Wischen** und das Drücken, auch **Töten** genannt, hier muss der Ball deutlich über der Netzkante getroffen werden.

## Smash-Abwehr

Gegnerische Smash-Angriffsschläge werden in der Regel mit Unterhandschlägen abgewehrt. Sie können kurz (1), flach-scharf (2) oder hoch (3) abgewehrt werden. Die sicherste Abwehr ist die kurze. Dabei wird der Ball nur flach über und möglichst kurz hinter das Netz gespielt. Mit der flach-scharfen Abwehr, die meist in die diagonale Ecke gespielt wird, setzt man den Gegner direkt unter Druck und zwingt ihm seinerseits eine Defensivhaltung auf. Die hohe Abwehr kann nur von Spielern angewendet werden, die diese sicher mit ausreichender Höhe und Länge beherrschen.

## **4. Grundlagen der Taktik im Einzelspiel**

Beim Wettkampfspiel Badminton ist Ziel, den Ball so zu platzieren, dass der Gegner ihn entweder nicht mehr erreichen kann, zu eigenen Fehlern gezwungen wird oder noch so zurückschlagen kann, dass man selbst mühelos den Punkt gewinnen kann. Das bedeutet insbesondere, die Schwächen des Gegners auszunutzen und die eigenen Stärken einzusetzen.

Dem Gegner sollen dabei ungünstige "Trefferpunkte" im Spielfeld aufgezwungen werden; dazu gehören tiefe Bereiche am Netz und im Grundlinienbereich. Je tiefer die Ballannahme erfolgt, desto höher werden die Chancen des Angreifers, einen Punkt zu erzielen. Dasselbe gilt für alle Bälle, die erst im Grundlinienbereich hinter der Doppelaufschlaglinie erreicht werden können. Schwierig zu retournieren sind insbesondere auch Schläge in den Rückhandbereich des Gegners.



Hauptziel des Angreifers muss sein, durch gezielte Schläge den Gegner aus der Zentralposition (ZP) zu vertreiben. Durch den Wechsel von langen und kurzen Bällen kommt auch der Anfänger schon sehr schnell zu Erfolgserlebnissen, da sich diese Taktik mit den Grundsschlägen Drop und Clear allein verwirklichen lässt. Im weiteren Verlauf der Ausbildung gewinnen dann die harten Angriffsschläge zunehmend an Bedeutung. Beim erfolgreichen Angriffsspiel wird der Ball immer häufiger "von oben nach unten" gespielt, wobei besonders Smash und schneller Drop eingesetzt werden.



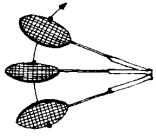
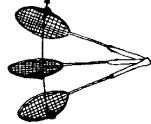

Die eigene Spielweise wird bestimmt durch die Faktoren Konstitution (Größe), Kondition (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit), Technik (Lauf und Schlagtechnik), Taktik (Kenntnisse, Erfahrungen, variables Schlagrepertoire) und die Motivation (Willensstärke, Konzentration).

## **Praktische Tipps**






- Spiele die Bälle hoch und weit an die Grundlinie!
- Spiele sicher! Vermeide Eigenfehler!
- Treibe den Gegner aus der ZP!
- Nimm die Bälle hoch an der Netzkante an!
- Spiele häufig der Linie entlang!
- Spiele den Gegner tief an!
- Greife an! (Lass dich nicht in die Verteidigung zwingen!)
- Zwinge den Gegner zu langen Ballwechseln!
- Vermeide bei Überkopfschlägen die Rückhand, spiele lieber links vom Kopf!
- Kehre schnell zur ZP zurück!
- Kämpfe um jeden Ball!
- Konzentriere dich! Bleib auch bei Ballverlusten cool!

## 5. Spiel- und Übungsformen

### 2.1 Geschicklichkeitsübungen mit Schläger und Ball

NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
1 1o1	- Richtigen Griff finden	Schläger pendelt zwischen Daumen und Zeigefinger. Von dort immer wieder in den Universalgriff gleiten lassen. Var.: Hochwerfen und im Universalgriff auffangen. Partnerweise zuwerfen und im Universalgriff auffangen.	 Vgl. Fotos S. 56.
2	- Griffwechsel vom Vh- zum Rh-Schlag	Abänderung des Universalgriffs bei Rückhand-Schlägen. Beim Herübernehmen von der rechten zur linken Körperseite den Schläger (leichte Drehung in der Hand) mit der daumnahen breiten Griffseite voll auf den Daumen fallen lassen. Mittels Daumenunterstützung wird dann die Unterarmdrehung (Fachausdruck: Supination) ausgeführt. Wechsel hin und her immer wieder üben, da es nicht einfach ist, ihn zu automatisieren. Muskulatur locker halten!	
3	- Unterarmdrehung bei Vh-Schlag	Ball mit der Vh-Seite des Schlägers locker senkrecht in die Luft schlagen. Schwung aus Unterarmdrehung holen (nicht aus Handgelenkkippen oder Heben des ganzen Armes!). Immer wieder Schlagsimulationen (Schläge mit Schläger, aber ohne Ball) einschieben.	
4	- Unterarmdrehung - Unterstützender Daumeneinsatz bei Rh-Schlag	Ball mit der Rh-Seite des Schlägers locker senkrecht in die Luft schlagen. Schwung aus Unterarmdrehung holen, Daumen kräftig einsetzen (vgl. Ü 1o2). (Handgelenk beobachten, dies ermöglicht gute Fehlerkontrolle.)	
5	- Feinkoordination	Ball hochschlagen und mit Schläger "auffangen", d.h., er soll still und schweigsam auf der Bespannung liegen. Var.: Partnerweise zuspielden und auffangen. Auch mit 2 Bällen.	

### 2.1 Geschicklichkeitsübungen mit Schläger und Ball

NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
6	- Griffwechsel bei Vh- und Rh-Schlägen	Ball wird mit Uh-Schlag senkrecht in die Luft geschlagen. Abwechselnd mit der Vh- und mit der Rh-Seite.	
7	- Geschicklichkeit	Ball mit dem Schläger vom Boden aufheben.	
8	- Griffwechsel - Schlagen in der Bewegung	Ball mittels Uh-Schlag senkrecht hochschlagen - in einem vorgegebenen Vh-/Rh-Rhythmus - und dabei auf Kommando die Stellung verändern: Knien, Sitzen, Gehen, Liegen, Hüpfen...	
9	- Wechsel fester / sanfter Schlag - Feinkoordination	Ball senkrecht hochschlagen. Dabei verschiedene Höhen planmäßig zu erreichen versuchen. Wer schafft am häufigsten hintereinander Deckenberührung? Wer kann den Ball am drolligsten auf dem Schläger tanzen lassen?	
1o	- Kontrolliertes Schlagen	Linker Fuß steht in einem Reifen und darf diesen nicht verlassen. Während der Ball hochgeschlagen wird, soll der Reifen mit dem rechten Fuß umkreist werden. Wer schafft in 3 min die meisten Umrundungen (Ballverlust = 2 Runden Abzug)?	


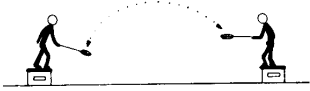
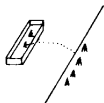
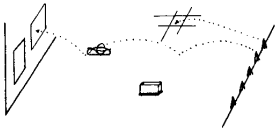
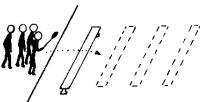
## 2.2 Geschicklichkeitsübungen partnerweise (ohne Netz)

NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
1 111	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontrolliert schlagen</li> <li>- Stoppen</li> </ul>	<p>Paarweise zuspielden. Vor dem Zurückschlagen wird der Ball jedoch mit einem Uh-Schlag senkrecht nach oben gespielt, "gestellt".</p> <p>Var.: Schlagfolge für die Uh-Schläge fordern - Vh / Rh. Höhe für den Uh-Schlag fordern - Zurückspiel als Überkopf-Schlag.</p>	
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewußte Schlagausführung</li> </ul>	<p>Paarweise zuspielden. Mit einem Kommando werden bestimmte Schlagarten gefordert: Rh, Vh, Überkopf, Uh... Ständig wechseln.</p>	
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Genauigkeit</li> </ul>	<p>Paarweise zuspielden. Jedoch stehen die Partner so, daß beide wenig Bewegungsfreiheit haben (auf Langbank, Kasten o.ä.).</p> <p>Var.: Nur einer als "Denkmal".</p>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geschicklichkeit</li> </ul>	<p>Paarweise zuspielden. Bei der dritten Ballberührung soll der Ball jeweils von den Spielern mit dem Schläger "aufgefangen" (vgl. Ü 105) werden.</p> <p>Var.: Auffangen mit Vh- und Rh-Seite möglich.</p>	
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Genauigkeit</li> <li>- Umstellen können</li> <li>- Das eigene Ende vorerleben</li> </ul>	<p>Spieler sitzen einander gegenüber und spielen sich den Ball zu. Dann legt sich einer - ohne den Ballwechsel zu unterbrechen - mit dem Rücken auf den Boden. Langsam sinkt auch der anderer zurück ... und man schlägt immer noch - bis ins Grab.</p>	

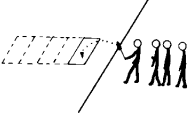




## 2.2 Geschicklichkeitsübungen partnerweise (ohne Netz)

NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hineingehen in Ausfallschritt</li> </ul>	<p>Paarweise zuspielden. Gefordert sind Uh-Schläge im Ausfallschritt. Daher stehen die Partner weit auseinander und gehen jeweils neu in den Ausfallschritt hinein. Flugkurve des Balles: Bogenlampe.</p>	
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gewandtheit</li> <li>- Schlagbereitschaft herstellen</li> </ul>	<p>Paarweise zuspielden. Nach jedem Schlag ist eine gestellte Aufgabe zu erfüllen: in die Hocke gehen, um die eigene Achse drehen, springen, Linie mit Fuß berühren...</p>	
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball im höchsten Punkt treffen</li> <li>- Beinkraft</li> </ul>	<p>Paarweise zuspielden. Auf rechtem Bein hüpfen. Im Augenblick des Balltreffens hochspringen, leichten - aber spitzen - Schrei ausstossen und aufs linke Bein wechseln. Nun wird bis zum nächsten Schlag auf diesem gehüpft.</p>	
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Genauigkeit</li> </ul>	<p>Paarweise zuspielden. Zwischen den Partnern ist (z.B. an den Ringen) ein Reifen aufgehängt. Wie oft gelingt es, durchzuspielen?</p>	
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fester Uhschlag</li> <li>- Stellungsspiel</li> </ul>	<p>Paarweise zusammenarbeiten. Ein Spieler steht mit dem Rücken nahe an einer Wand. Er verlängert den vom Partner heranfliegenden Ball mit einem kräftigen (!) Uh-Schlag zur Wand, läuft in Stellung und schlägt (sich drehend) den abprallenden Ball unmittelbar als Uclear zurück. Var.: Nach Abprall Zwischenschlag. In kleiner Halle beide.</p>	

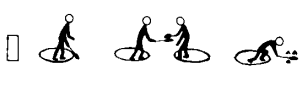

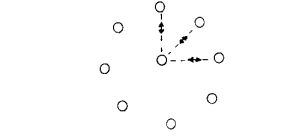
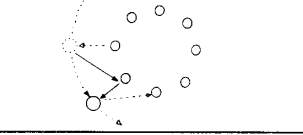
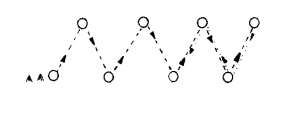
### 2.3 Kleine Einzelwettbewerbe

NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
1 121	- Sicherheit beim Uh-Schlag	Auf "Los!" beginnen alle Mitglieder der Gruppe Federbälle senkrecht in die Luft zu schlagen. (Höhe beliebig.) Fällt ein Ball zu Boden, setzt sich der dazugehörige Spieler traurig daneben - denn er ist ausgeschieden. Wer schlägt am ausdauerndsten? Var.: Vh, Rh, Vh-/Rh-Rhythmus angeben, Gehen fordern...	
2	- Dauerhafte Genauigkeit	Paarweise zuspielden. Beide Partner stehen auf einer begrenzten Fläche (Kasten, Seitpfad, u.ä.). Welches Paar hält am längsten durch?	
3	- Zielgenauigkeit	Im Abstand von 3-8 m von einer Startlinie liegt ein Kastenteil. Jeder Spieler schlägt 5 Bälle, die mit jeweils einem Uh-Schlag in den Kasten gespielt werden sollen. Wer zielt am besten? Var.: Handtuch, Kasten mit Öffnung vorne, Kasten vor einer Wand (= mit Bande), Reifen...	
4	- Schwungvolles Schlagen - Zielgenauigkeit	In der Halle werden 5 Ziele angegeben, gegen die je ein Ball geschlagen, oder in die er hineingespielt werden soll (z.B. Kasten, Basketballbrett, Jodenmarkierung, Fenster, Tür, Tasche, Wandabschnitt). An einem Startpunkt liegen 5 Bälle. Es wird die Gesamtzahl der Schläge gezählt, die nötig sind, alle Ziele zu treffen.	
5	- Weite beim Uh-Schlag	Vor einer Startlinie wird im Abstand von 3 m eine Langbank aufgestellt. Wem es gelingt, mit Uh-Schlag den Ball über die Bank zu spielen, der hat die nächste Runde erreicht. Wem es in 3 Versuchen nicht gelingt, der scheidet aus. In jeder Runde wird der Abstand zwischen Bank und Startlinie vergrößert. Wer ist bei 10 m noch dabei?	

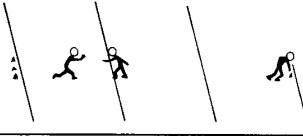
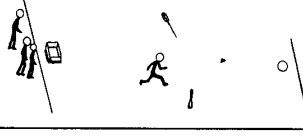



### 2.3 Kleine Einzelwettbewerbe

NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
6	- Genauigkeit beim Uh-Schlag	Im Abstand von 1 m vor einer Startlinie ist eine Zielfläche angegeben (Reifen). Wer den Ball in diese hineinspielt, hat die nächste Runde erreicht. Wer es aber in 3 Versuchen nicht schafft, scheidet aus. In jeder Runde wird der Abstand zwischen Startlinie und Zielfläche vergrößert. Wer bleibt bis zuletzt im Wettbewerb?	
7	- Schwungvolles Schlagen - Laufen - Taktisch handeln	An einer Startlinie liegen 5 Federbälle. Sie sollen an die gegenüberliegende Wand getrieben werden. Spieler holt zunächst in einem Sprint den Schläger und treibt dann die Bälle mittels Uh-Schlägen durch die Halle. (Nicht mit Bällen in der Hand laufen!) Hat der letzte Ball die Wand berührt, wird gestoppt. Wer schafft es in kürzester Zeit? Var.: Zwei im direkten Vergleich nebeneinander.	
8	- Geschicklichkeit	Verschiedene Geschicklichkeitsaufgaben werden gestellt und die Anzahl der Schläge gezählt, bis der Ball zu Boden fällt. Wer 20 schafft, bekommt 25 Punkte. Wer erschlägt sich die meisten Punkte? Beispiele: Hüpfend, einbeinig, liegend, kniend, hinter dem Körper, unter dem Bein, Fuß auf Bank...	
9	- Im Gehen schlagen	Kleiner Hinderniskurs wird aufgebaut (Kasten, Langbank der Länge nach, Netz usw.). Von einer Startlinie soll der Kurs durchschritten werden, wobei gleichzeitig ein Federball mit dem Schläger senkrecht hochgeschlagen wird. Fällt der Ball zu Boden: zurück und hinten anstellen! Das Überqueren von Hindernissen wird mit Punkten belohnt.	
10	- Problem lösen - Spaß	Aufgabe ist es, sich den Ball paarweise zuzuspielen, dabei die Halle zu durchwandern und ihn abschließend gegen eine Zielfläche zu schlagen. Pfiff: Partner müssen sich an den Händen anfassen! Fällt der Ball zu Boden, wieder hinten anstellen.	

## 2.5 Federball-Staffeln

NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
16	- Dehnfähigkeit - Geschicklichkeit	4er- bis 8er-Gruppen bilden. Jeder steht in einem Reifen. Startmann hat etliche Federbälle vor sich auf dem Boden liegen. Er nimmt den ersten mit dem Schläger auf und reicht ihn an das nächste Staffelmittglied weiter (Entfernung variieren). Der letzte legt ihn dann in einer Zielmarkierung ab. Gefallene Bälle sind verloren. Ein Fuß muß im Reifen bleiben. Wer hat zuerst durchgereicht?	
17	- Geschicklichkeit - Zusammenarbeit	4er- bis 8er-Gruppen bilden. Jeder steht in einem Reifen. Startmann schlägt Ball senkrecht hoch (beliebig oft) und spielt ihn dann an nächsten Staffelmittglied weiter. Der letzte schlägt ihn in einen Kasten. Reifen darf nicht verlassen werden! Gefallene Bälle sind verloren! 10 Bälle, wer bringt die meisten ins Ziel? Var.: Anzahl der Schläge pro Person beschränken.	
18	- Geschicklichkeit - Zusammenarbeit	Zwei oder mehr Gruppen bilden. Großer Innenstirnkreis, jeder mit Schläger. Zuspieler steht im Zentrum, schlägt den Ball zum ersten Mitspieler, bekommt ihn zurück, schlägt ihn zum zweiten usw. Welche Gruppe schafft zuerst drei ununterbrochene Runden?	
19	- Geschicklichkeit - Schlagen im Laufen	Zwei oder mehr Gruppen bilden. Außenstirnkreis, jeder mit Schläger. Zuspieler geht außen herum. Er schlägt dem ersten Mitspieler zu, bekommt den Ball zurück, schlägt dem zweiten zu usw. Wer schafft zwei Außenrunden, ohne daß der Ball zu Boden fällt?	
20	- Genaue Uh-Schläge - Für andere retten	6er- bis 8er-Gruppen bilden. "Kette". Paarweise schräg gegenüber aufstellen. Links schickt ein Startmann Federball auf die Reise, der jeweils zum nächsten Gegenüberstehenden weitergeschlagen wird. Das letzte Kettenmitglied leitet Rückkehr ein. Fällt Ball zu Boden, erfolgt Neubeginn durch Startmann. Welche Staffel schafft zuerst zweimal hin und zurück?	

## 2.5 Federball-Staffeln

NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
11 151	- Sprinten	3er-Teams bilden. "Federballtransport". Je ein Mitglied an linker Hallenwand, erster Drittellinie, zweiter Drittellinie. Der linke hat vor sich 5 Federbälle. Los! Er läuft zum Mittelmann, übergibt ersten Ball, holt zweiten. Mittelmann bringt den Ball zum Schlußmann, der ihn zur rechten Wand bringt. Welches Team hat zuerst seinen Transport beendet?	
12	- Planen - Schnelligkeit	Zwei oder mehr Gruppen bilden. "Zusammensuchen". Pro Gruppenmitglied wird ein Gegenstand (Federball, Medizinball, Kasten u.a.) in unterschiedlicher Entfernung in der Halle verteilt. Sie müssen einzeln geholt werden. Danach Abschlagen für das nächste Gruppenmitglied. Welche Gruppe plant am besten, wer welchen Gegenstand wann holen soll?	
13	- Schwungvolles Schlagen	Zwei Gruppen bilden, die sich jeweils halbieren. Pendelstaffel. Eine Gruppenhälfte vor linker Hallenwand, die andere vor der rechten. A treibt Federball mit Uh-Schlägen über Az's Startlinie, dieser treibt ihn zurück. Jeweils wieder hinten anstellen, bis jeder zweimal drangewesen ist. Var.: Ball senkrecht hochschlagen.	
14	- Gewandtheit	Zwei Gruppen bilden. In Grätschstellung in Kolonne aufstellen. Vordermann reicht 2 Federbälle zwischen den Beinen nach hinten. Schlußmann rennt dann damit nach vorne und schickt sie von dort erneut los. Welche Kolonne ist zuerst durch? Var.: Bälle seitlich weiterreichen, über Kopf; von hinten nach vorne; Schlußmann muß durchkriechen...	
15	- Gewandtheit - Armkraft	Zwei Gruppen bilden. In Liegestützstellung nebeneinander in Kolonne aufstellen. Vordermann reicht Federball unter dem Oberkörper (einarmiger Liegestütz) zum Nebenmann. Nach Ankunft des Balles springt Schlußmann nach vorne und schickt ihn erneut los. Wer liegt zuerst wieder in der ursprünglichen Reihenfolge? Var.: Abstände; Art des Vorlaufens ändern.	

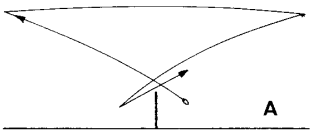
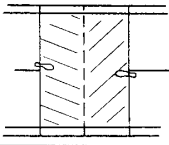
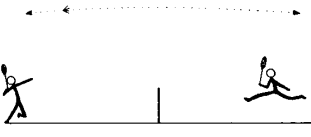
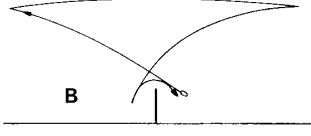
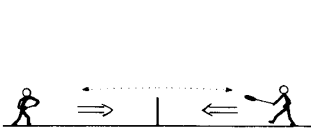
## 2.6 Zuspielübungen auf 1/2 Feld — Ein Spieler mit Laufarbeit

NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
1 161	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zurückdrücken aus Ausfallschritt</li> <li>- Drop</li> <li>- Reaktion</li> </ul>	<p>A steht an vorderer Aufschlaglinie und schlägt UhcLEAR. Nach jedem Schlag dreht er sich um und tippt mit dem Schläger auf einen an der hinteren A-linie stehenden Kasten.</p> <p>B schlägt von der Grundlinie Drop aus dem Stand.</p>	
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schlag im Umsprung</li> <li>- Vorwärtslauf nach Schlag von der Grundlinie</li> </ul>	<p>A schlägt an der Grundlinie Clear im Umsprung. Nach jedem Schlag setzt er die Vorwärtsbewegung fort und tippt mit dem Schläger auf einen an der vo A-linie stehenden Kasten.</p> <p>B schlägt von der Grundlinie Clear aus dem Stand.</p>	
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dosierung beim Uh-Spiel</li> <li>- Rückwärtslauf</li> </ul>	<p>A spielt am Netz Netzdrop und an der Grundlinie Uh (!)-Drop; d.h., der Spieler steht hinter der Grundlinie, wenn er schlägt.</p> <p>B steht an der vo A-linie und spielt abwechselnd UhcLEAR und Stop.</p>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiel aus Netzbereich</li> <li>- Umsprung</li> <li>- Laufarbeit vw-rw</li> </ul>	<p>B steht an vo A-linie und schlägt abwechselnd UhcLEAR und Stop.</p> <p>A spielt UhcLEAR als Drop und Stop als Netzdrop zurück. (d.i. die Bewegungsschlagübung "Clear - Drop - Drop - Drop - ...")</p> <p>Var.: B schlägt UhcLEAR und Stop unregelmäßig.</p>	
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verteilen von der Grundlinie</li> <li>- Clear im Umsprung</li> <li>- Laufarbeit vw-rw</li> </ul>	<p>B steht an Grundlinie und schlägt abwechselnd Drop und Clear.</p> <p>A spielt Drop als UhcLEAR und Clear als Clear zurück. (d.i. die Bewegungsschlagübung "Clear - Clear - Clear - Drop - ...")</p> <p>Var.: B schlägt Clear und Drop unregelmäßig.</p>	

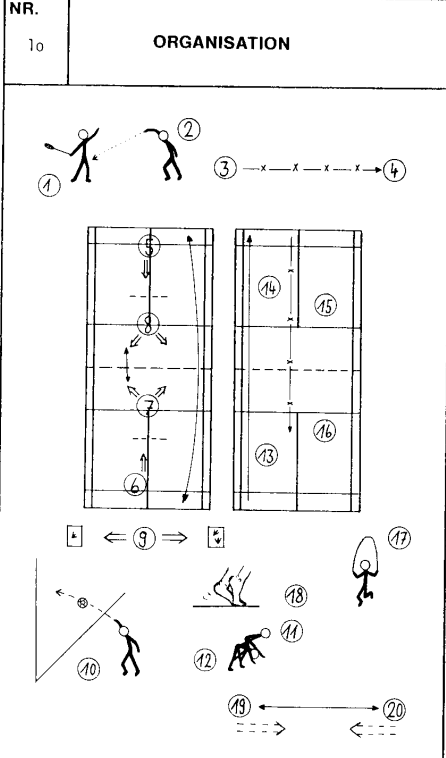
## 2.6 Zuspielübungen auf 1/2 Feld — Ein Spieler mit Laufarbeit

NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufschlagphase</li> <li>- Hoher Aufschlag</li> <li>- In Schlagbereitschaft sein</li> <li>- Verdeckt schlagen</li> </ul>	<p>A macht hohen Aufschlag und stellt sich unmittelbar in der Feldmitte aufmerksam zur Return-Erwartung bereit. B läuft an die Grundlinie, schlägt Clear oder Drop aus dem Stand - möglichst aus ähnlichen Auftaktbewegungen, so daß A den Schlag erst spät erkennt - und wartet seinerseits aufmerksam in der Feldmitte. A Drop oder Stop. B ein Gegenschlag. Dann neuer Aufschlag.</p>	
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schmettern</li> <li>- Abwehren</li> </ul>	<p>Bewegungsschlagübung:</p> <p>A (Überkopf-) Smash</p> <p>B Kurze Abwehr Vh oder Rh</p> <p>A UhcLEAR</p> <p>B erneutes Zuspiel zum Smash.</p>	
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Drive</li> <li>- Dosierung beim Drive</li> </ul>	<p>B steht im Bereich vo A-linie/Feldmitte und schlägt unregelmäßig Uh-/Sh-Drop und (feste) Drive.</p> <p>A schlägt alle Bälle zu B zurück.</p> <p>Var.: Auf der Rh-Seite schlagen, auf der Vh-Seite schlagen, auf beiden Seiten schlagen.</p>	
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf Ungewohntes einstellen</li> <li>- Dosierung bei Rh-Uh-Schlägen</li> </ul>	<p>B steht an der vo A-linie und spielt abwechselnd UhcLEAR und Stop.</p> <p>A spielt alle Bälle als Drop zurück. Er darf allerdings nur Rh-Schläge machen. Falls er den Rh-Überkopf-Schlag noch nicht beherrscht, spielt er von der Grundlinie Uh- oder Sh-Rh-Drop.</p> <p>Var.: B schlägt UhcLEAR und Stop unregelmäßig.</p>	
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rückkehr zur ZP</li> <li>- In Schlagbereitschaft sein</li> </ul>	<p>Beherrscht du schon das 1/2 Feld?</p> <p>A spielt alle Bälle hoch zur gegn. Grundlinie und steht nach jedem Schlag aufrecht und in bester Aufmerksamkeit und Vorspannung in Feldmitte und erwartet B's Return. B versucht, die Bälle zu verteilen und gut zu platzieren. Nicht zu sehr angreifen, vielmehr Ball im Spiel halten. Ohne Unterbrechung spielen, spielen, spielen!</p>	

## 2.7 Bewegungsschlagübungen auf 1/2 Feld — Beide Spieler mit Laufarbeit

NR.	ZIEL	BESCHREIBUNG	ORGANISATION
1 171	- Schlag von der Grundlinie aus dem Stand	Das Paar versucht, folgende Schlagfolge einzuhalten: "Clear - Clear - Drop - Clear - Clear - Drop - usw." D.h.: A Uhclear - B Clear - A Drop - B Uhclear - A Clear - B Drop - A Uhclear - usw.	
2	- Abstand beim Spaß - Hineingehen und Rausdrücken aus Ausfallschritt - Feinkoordination	Spiel am Netz mit Hineingehen in Ausfallschritt. Beide Partner stehen an ihrer vo A-linie. Bei jedem Schlag soll neu in den Ausfallschritt hineingegangen werden. Das linke Bein soll möglichst die Linie nicht verlassen. (Ohne Töten.)	
3	- Clear im Umsprung - Wendigkeit - Partnerbeobachtung	Beide Partner schlagen Clear im Umsprung. Nach jedem Schlag ist von den Spielern eine Zusatzaufgabe zu erfüllen, wobei A immer das nachmacht, das B beim vorhergehenden Schlag vormacht - oder umgekehrt. Beispiele: Ü 31.	
4	- Schlag im Umsprung - Stop - Laufarbeit	Das Paar versucht, folgende Schlagfolge einzuhalten: "Clear - Clear - Drop - Drop - Clear - Clear - Drop - Drop - usw." D.h.: A Uhclear - B Clear - A Drop - B Stop - A Uhclear - usw. Jeder ist mal der Aufschläger.	
5	- Flach spielen - Härte beim Drive - Reaktions- und Aktionsschnelligkeit	Beide Partner spielen Drive. Sie beginnen hinter der Feldmitte und bewegen sich langsam aufeinander zu. Wenn gelingt es, seinen Schlägen mehr Druck zu verleihen?	

## 10.10 Großgruppen — Schulklassen

NR.	ORGANISATION	Material Hinweise	BESCHREIBUNG
10		<p>2 Felder mit Netzen, Handball, Medizinball, Seilchen, 2 Kl. Kästen, Stoppuhr. Stationen paarweise oder einzeln durchlaufen. Bei 5 min pro Station ergeben sich 100 min Übungszeit.</p>	<p>ZIEL: (Improvisiertes) Leistungstraining mit 20 Personen auf 2 Feldern und Seitenraum.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beide stehen sich in 2 m Abstand gegenüber. St.2 wirft 1. Federball rasch in Sh-Bereiche von St.1. Der versucht, den Ball zu schlagen.</li> <li>2. Bewegungsschlagübung zum Smash:</li> <li>3. Smash - ku Aw - kurz - erneutes Zuspiel zum Smash - usw.</li> <li>4. Clear über die ganze Feldbreite, jeweils mit Lauf zur ZP.</li> <li>5. Spiel am Netz über die ganze Feldbreite (ohne Töten).</li> <li>6. "Bälle tauschen", zwischen zwei 5 m auseinanderstehenden Kästen.</li> <li>7. Armkraft-Zirkel mit 3 Stationen: z.B. Handballwurf.</li> <li>8. 5 Partnerübungen zur allgemeinen Körperbildung: z.B. Ad-12. Ierschwünge, Bockspringen mit Durchkriechen. Je 30 sec.</li> <li>9. Komplexübung: Darf von Grundlinie nur Clear schlagen.</li> <li>10. Muß von Grundlinie Angriffsball spielen.</li> <li>11. Freies Spiel.</li> <li>12. Seilchenspringen.</li> <li>13. 3 Dehnübungen: z.B. Bein nach hinten, Ferse auf Boden.</li> <li>14. Drive schlagen und dabei immer näher zusammenrücken.</li> </ol>

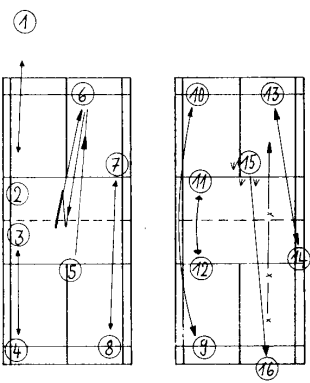
### 10.10 Großgruppen — Schulklassen

NR. 9 999	ORGANISATION	Material Hinweise	BESCHREIBUNG
		<p>2 Felder mit Netzen, 14 Schläger, 5 Federbälle, 5 Seilchen, Medizinball. Erweiterung mit zusätzlichen Konditionsstationen jederzeit möglich.</p>	<p>ZIEL: 20 Personen auf 2 Feldern und Seitenraum mit Schulung verschiedener technischer Fertigkeiten sowie allgemeiner konditioneller Eigenschaften beschäftigen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gegenseitiges Zustoßen eines Medizinballes mit re Arm.</li> <li>2. Seilchenspringen.</li> <li>3. Dehnübungen - z.B. re Hand von oben zum Schulterblatt.</li> <li>4. UhcLEAR zu St.6, abwechselnd in gegn. Vh- und LvK-Ecke.</li> <li>5. Drop von der Grundlinie in den gegn. Bereich Netz Mitte.</li> <li>6. UhcLEAR aus Netzbereich zur Mitte der gegn. Grundlinie.</li> <li>7. Drop abwechselnd in gegn. li und re Netzcke als Zuspield.</li> <li>8. Vh-Drop im Sprung.</li> <li>9. UhcLEAR Rh im Ausfallschritt als Zuspield für St.9.</li> <li>10. Überkopf-Drive. Beide Spieler befinden sich in der Hocke.</li> <li>11. Jeweils Füße einklemmen: aus Bauchlage, bei im Nacken verschränkten Armen, Oberkörper anheben; aus Rückenlage Stirn an die Knie. Abwechselnd in 10er-Serien.</li> <li>12. Doppel-Spiel gegen St.16+17.</li> <li>13. Doppel-Spiel gegen St.14+15.</li> <li>14. Schlagsimulation Smash.</li> <li>15. Schlagsimulation UhcLEAR Vh, UhcLEAR Rh nebeneinander.</li> <li>16. Abwechselnd: 5 Grätschwinkelsprünge, 10 x beidbeinig seitwärts hüpfen ("Wedeln").</li> </ol>

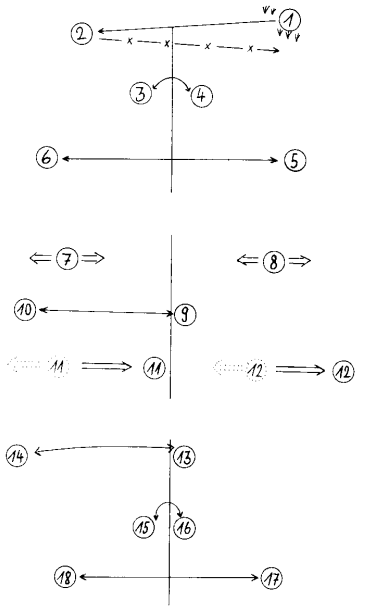
### 10.10 Großgruppen — Schulklassen

NR. 8	ORGANISATION	Material Hinweise	BESCHREIBUNG
		<p>2 Felder mit Netzen, 20 Schläger, 10 Federbälle. Seitenraum sollte nicht zu gering bemessen sein.</p>	<p>ZIEL: 20 Personen auf 2 Feldern und Seitenraum mit Schulung verschiedener technischer Fertigkeiten beschäftigen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rh-Drop aus dem Stand.</li> <li>2. UhcLEAR als Zuspield für St.1.</li> <li>3. Laufsimation ZP - Grundlinie, mit Schlag im Umsprung.</li> <li>4. Beide stehen nach rechts versetzt und üben LvK-Schläge.</li> <li>5. Schlagsimulation Clear. Immer in 5er-Serien.</li> <li>6. Freies Spielen.</li> <li>7. Bewegungsschlagübung:</li> <li>8. 9 Clear - 10 Clear - 9 Drop - 10 Clear - 9 Clear - usw.</li> <li>9. UhcLEAR Vh, abwechselnd LI und cr.</li> <li>10. Drop von der Grundlinie, im Schlagfluß mit St.11.</li> <li>11. Vh-Drop cr und Lauf ans Netz zum Netzdrop.</li> <li>12. Spielt St.13 abwechselnd UhcLEAR Vh cr und Stop Vh LI zu.</li> <li>13. "Wechselseitig schmettern". 15 Smash - 16 ku Aw - 15 Uh-</li> <li>14. Zuspield - 16 Smash - 15 ku Aw - 16 Uh-Zuspield - usw.</li> <li>15. Uh-Schlag gegen Wand, ohne daß der Ball zu Boden fällt.</li> <li>16. Fortlaufend Überkopf-Schläge gegen Wand, ohne daß der Ball zu Boden fällt.</li> <li>17. Festes Zuspield von Drive, mit schnellen Vh/Rh-wechseln.</li> </ol>

10.10 Großgruppen — Schulklassen

NR. 7 997	ORGANISATION	Material Hinweise	BESCHREIBUNG
		<p>2 Felder mit Netzen, 16 Schläger, 12 Bälle. Das Wechseln kann paarweise oder einzeln vollzogen werden. Ein wenig Schlagsicherheit sollte bei den Spielern schon vorhanden sein.</p>	<p>ZIEL: 16 Personen auf 12 Feldern mit Übungen zu den Grundschlägen beschäftigen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gegenseitiges Uh-Zuspiel (Uh-Drop) mit jeweils neuem</li> <li>2. Hineingehen in den Ausfallschritt.</li> <li>3. Schnelles Zuspiel von Sh-Drive, mit Vh/Rh-Wechsel.</li> <li>4.</li> <li>5. Bewegungsschlagübung:</li> <li>6. 5 Clear - 6 Drop - 5 Drop - 6 Drop - 5 ...</li> <li>7. UhcLEAR Vh.</li> <li>8. Drop aus Grundlinienbereich. Mit St.7 im Schlagfluß.</li> <li>9.</li> <li>10. Gegenseitiges Zuspiel von Clear.</li> <li>11: Spiel am Netz.</li> <li>12.</li> <li>13. Drop aus Grundlinienbereich.</li> <li>14. UhcLEAR Rh. Mit St.13 im Schlagfluß.</li> <li>15. (Mit mehreren Bällen.) Hoher Einzelaufschlag.</li> <li>16. Schmettert die hohen Aufschläge von St.15 Li.</li> </ol>

10.10 Großgruppen — Schulklassen

NR. 6	ORGANISATION	Material Hinweise	BESCHREIBUNG
		<p>19 Schläger, 13 Bälle, 3 Netze. Statt der Netze sind auch Leine oder Zauberschur möglich, über die man Zeitungen oder Lappen hängt. An einem Netz können bis zu 3 Paare spielen.</p>	<p>ZIEL: Grundschnitte üben. (Mit Netzen, aber ohne Felder.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zuspieler mit mehreren Bällen spielt St.2 stets neu zu.</li> <li>2. Schmettert das Zuspiel von St.1.</li> <li>3.</li> <li>4. Spiel am Netz im Ausfallschritt.</li> <li>5.</li> <li>6. Zuspielen, nur Überkopf-/Überhand-Schläge.</li> <li>7. Freies Spielen.</li> <li>8.</li> <li>9. UhcLEAR aus Netzbereich.</li> <li>10. (Überkopf-)Drop aus Grundlinienbereich zu St.9.</li> <li>11. Wer treibt den anderen (mit Clear) soweit zurück, daß</li> <li>12. dessen Return nicht mehr übers Netz kommt?</li> <li>13. UhcLEAR aus Netzbereich.</li> <li>14. Uh-Drop (!) aus Grundlinienbereich zu St.13.</li> <li>15.</li> <li>16. Spiel am Netz. Beide sitzen auf dem Boden.</li> <li>17.</li> <li>18. Gegenseitiges Zuspiel mit Sh-Drive Vh und Rh.</li> <li>19. Schlagsimulation Clear.</li> <li>20. Uh-Schlag gegen Wand, ohne daß der Ball zu Boden fällt.</li> </ol>

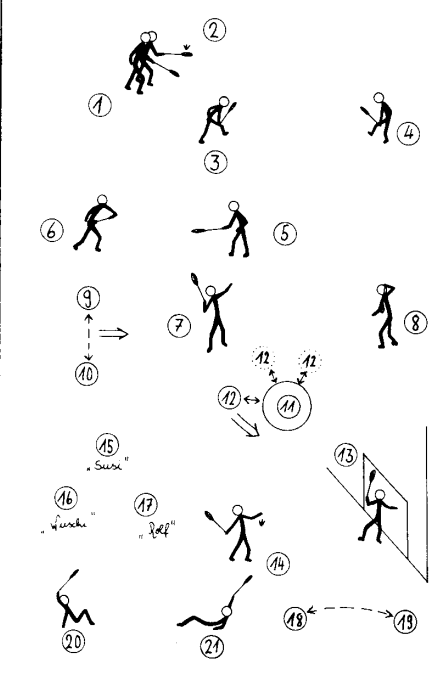
10.10 Großgruppen — Schulklassen

NR. 5 995	ORGANISATION	Material Hinweise	BESCHREIBUNG
		<p>26 Schläger, 8 Bälle, Langbank. Wechselsystem gruppenweise oder einzeln. Bei letzteren wird schnell (alle 2 min) gewechselt.</p>	<p>ZIEL: Anfänger-Schlagübungen in Vierergruppen. (Ohne Netze und Felder.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Im Kreis stehen und den Ball reihum weiterleiten. Dabei</li> <li>2. den Kreis langsam verengen und erweitern.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5. Ball senkrecht hochschlagen. Jeder hat eine Nummer. Der</li> <li>6. jeweils Schlagende ruft die Nummer dessen, der als nächster schlagen soll.</li> <li>7.</li> <li>8.</li> <li>9.</li> <li>10. Zwei spielen Pferde, zwei Reiter. Aufsitzen. Die Reiter</li> <li>11. versuchen, sich gegenseitig den Ball zuzuspielen.</li> <li>12.</li> <li>13.</li> <li>14. 2 Bälle paarweise, aber über Kreuz zuspielen. Spieler</li> <li>15. versuchen, Bälle in der Luft zusammenstoßen zu lassen.</li> <li>16.</li> <li>17. Drei stehen nebeneinander auf einer Bank und dürfen sie</li> <li>18. nicht verlassen. Einer steht davor und spielt ihnen</li> <li>19. nacheinander den Ball zu.</li> <li>20.</li> <li>21. Einer steht.</li> <li>22. Einer sitzt.</li> <li>23. Einer liegt auf Bauch.</li> <li>24. Einer liegt auf Rücken.</li> </ol> <p>Spieler sollen eine Reihenfolge finden, bei der der Ball im Spiel gehalten werden kann.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>25. Im Viereck aufstellen. Jeder der angespielt wird, darf nur seinen linken oder rechten Nebemann anspielen, nie den diagonal gegenüberstehenden Spieler.</li> <li>26.</li> <li>27.</li> <li>28.</li> </ol>

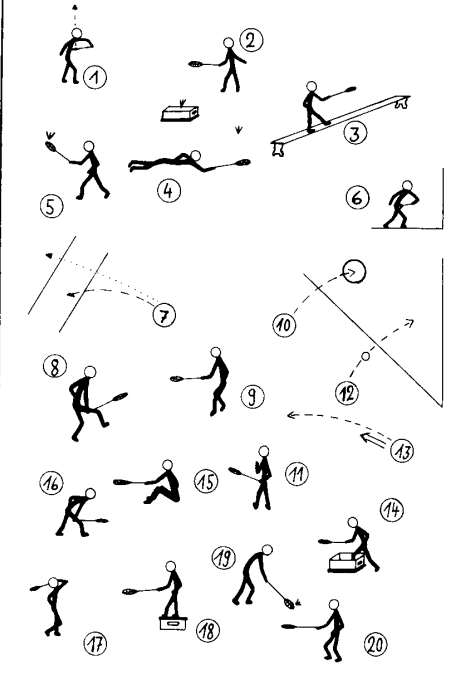
10.10 Großgruppen — Schulklassen

NR. 4	ORGANISATION	Material Hinweise	BESCHREIBUNG
		<p>11 Schläger, 7 Bälle, Medizinball, Handball, Basketball, Basketballkorb/-brett, Seilchen, kleine Kästen, Kastenteile, Langbank. Beim Wechsel immer nur eine Station weiterücken.</p>	<p>ZIEL: Anfänger-Schlagübungen, durchsetzt mit allgemeinen körperbildenden Übungen. (Ohne Netze und Felder.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gegenseitig Ball zuspielen, beide schlagen Überkopf.</li> <li>2.</li> <li>3. Kleinen Medizinball beidarmig gegen Wand werfen.</li> <li>4. Ball mit Uh-Schlag in 3 m entfernten Kasten treffen.</li> <li>5. Rückenlage, Füße einklemmen, Kopf auf die Knie.</li> <li>6. Ball hochschlagen, dabei hin und her über Bank steigen.</li> <li>7. Auf Bank aufstützen, beidbeinig lie re überhocken.</li> <li>8. Ball bis unter die Decke schlagen.</li> <li>9. Steht auf einem Kasten.</li> <li>10. Spielt St.9 und St.11 abwechselnd den Ball zu.</li> <li>11. Steht auf einem Kasten.</li> <li>12. Handball einarmig gegen Wand werfen.</li> <li>13.</li> <li>14. Zusprielen, beide schlagen im Sh- und Uh-Treffbereich.</li> <li>15. Durch Kastenteil kriechen, drüberhüpfen, durchkriechen...</li> <li>16. Ball mit Uh-Schlag in 8 m entferntes Kastenteil treffen.</li> <li>17. 3 Dehnübungen - z.B. Knie durchgedrückt, Hände zu Boden.</li> <li>18. Basketball in Basketballkorb werfen.</li> <li>19. Mit Ball mittels Uh-Schlag das Basketballbrett treffen.</li> <li>20. Seilchenspringen.</li> </ol>

10.10 Großgruppen — Schulklassen

NR. 3 993	ORGANISATION	Material Hinweise	BESCHREIBUNG
		<p>21 Schläger, 10 Federbälle, Reifen, Tor. Beim Wechsel immer nur eine Station weiterrücken.</p>	<p>ZIEL: Partnerweise gegenseitiges Ballzuspiel schulen. (Ohne Netz und Felder.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nebeneinander stehend, Ball abwechselnd hochschlagen.</li> <li>2. Gegenseitig zuspielen, beide schlagen durch die Beine.</li> <li>3. Gegenseitig zuspielen, einer schlägt Uh-Vh, einer Uh-Rh.</li> <li>4. Gegenseitig zuspielen, beide schlagen Überkopf.</li> <li>5. Beim Zuspielen von einer Hallenseite zur anderen wandern.</li> <li>6. Zuspielen, einer in Reifen, anderer wandert um ihn rum.</li> <li>7. Einer Torwart im Handballtor, der andere 7-m-Schläger.</li> <li>8. Dreiergruppe hält Ball in der Luft. Jeweiliger Schläger ruft den Namen dessen, der als nächster dran sein soll.</li> <li>9. Gegenseitig zuspielen, beide liegen auf dem Bauch.</li> <li>10. Zuspielen, sitzend beginnen, dann auf Rücken legen.</li> </ol>

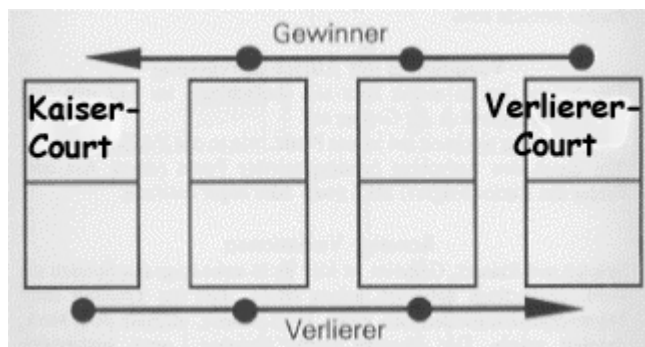
10.10 Großgruppen — Schulklassen

NR. 2	ORGANISATION	Material Hinweise	BESCHREIBUNG
		<p>Pro Spieler Schläger und Ball, Softball, Reifen, Langbank, kleine Kästen.</p>	<p>ZIEL: Umgang mit dem Schläger und Ballgeschicklichkeit schulen. (Ohne Netze und Felder; jeder Spieler für sich.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ball senkrecht hochschlagen, mit Rh-Seite.</li> <li>2. Ball mit Uh-Schlag in 2 m entfernten Kasten treffen.</li> <li>3. Über Bank balancierend Ball senkrecht hochschlagen.</li> <li>4. Auf dem Bauch liegend, den Ball vor sich hochschlagen.</li> <li>5. Ball hochwerfen und in der Luft mit Schläger auffangen.</li> <li>6. Ball mit Uh-Schlag ununterbrochen gegen Wand schlagen.</li> <li>7. Uh-Schlag weit. Ball über entfernte Linien schlagen.</li> <li>8. Schläger unter angehobenem re Bein, Ball hochschlagen.</li> <li>9. Abwechselnd auf einem Bein hüpfen und dabei hochschlagen.</li> <li>10. Ball in einen an Wand geklebten Reifen schlagen (Uh-Rh).</li> <li>11. Ball hochschlagen, aber Schläger ist in Hüfthöhe hinter dem Rücken zur linken Körperseite geführt.</li> <li>12. Spiel mit Softball gegen die Wand.</li> <li>13. Ball hoch-weit fortschlagen, hinterherlaufen, auffangen.</li> <li>14. Beim Ballhochschlagen durch umgedrehten Kasten steigen.</li> <li>15. Ball im Sitzen hochschlagen.</li> <li>16. Ball hochschlagen, aber Schläger von hinten durch die Beine führen, ohne die Füße vom Boden zu heben.</li> <li>17. Ball mit Vh-Seite hochschlagen bis unter die Decke.</li> <li>18. Auf Kasten stehend Ball hochschlagen.</li> <li>19. Ball mit dem Schläger vom Boden aufnehmen.</li> <li>20. Ball hochschlagen, dabei stetiger Wechsel zwischen Vh- und Rh-Seite.</li> </ol>

## 10.10 Großgruppen — Schulklassen

NR. 1 991	ORGANISATION	Material Hinweise	BESCHREIBUNG
		<p>19 Schläger, 11 Federbälle, 2 Softbälle, 1 Behältnis, Wand, Mauer, Bank. Beliebige Erweiterung leicht über St.21-24 "Nachlaufen" möglich.</p>	<p>ZIEL: Draußen spielen. Viele Kinder auf Schulhof, Spielplatz oder im Park mit Federballspielen beschäftigen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wer trifft Ball mit Uh-Schlag in Papierkorb oder Eimer?</li> <li>2. Zwei stehen auf einer Bank und dürfen nicht runter, einer steht davor, schlägt ihnen abwechselnd den Ball zu.</li> <li>3. "Huckepack". Der Reiter hat Schläger und versucht Ball hochzuschlagen, während das Pferd mit ihm geht.</li> <li>4. Zwei spielen sich den Ball zu und gehen dabei vorwärts 8. bzw. rückwärts von einem Platzen zum anderen.</li> <li>5. Den Ball im Gehen hochschlagen, abwechselnd Vh und Rh.</li> <li>6. Zwei spielen sich einen Softball zu.</li> <li>7. Zwei spielen sich den Ball zu und gehen dabei seitwärts 13. von einem Platzen zum anderen.</li> <li>8. Auf Rasenbegrenzungssteinen balancierend Ball senkrecht hochschlagen.</li> <li>9. Einer sitzt auf Baum/Mauer/Schaukel, der andere spielt 16. zu.</li> <li>10. Zwei spielen sich Ball über eine Leine zu.</li> <li>11. Softball gegen Hauswand schlagen.</li> <li>12. Ball mittels Uh-Schlag in Wandmarkierung hineintreffen.</li> <li>13. Ball mittels Uh-Schlag in Wandmarkierung hineintreffen.</li> <li>14. Ball mittels Uh-Schlag in Wandmarkierung hineintreffen.</li> <li>15. Ball mittels Uh-Schlag in Wandmarkierung hineintreffen.</li> <li>16. Ball mittels Uh-Schlag in Wandmarkierung hineintreffen.</li> <li>17. Ball mittels Uh-Schlag in Wandmarkierung hineintreffen.</li> <li>18. Ball mittels Uh-Schlag in Wandmarkierung hineintreffen.</li> <li>19. Ball mittels Uh-Schlag in Wandmarkierung hineintreffen.</li> <li>20. Ball mittels Uh-Schlag in Wandmarkierung hineintreffen.</li> <li>21. Ball mittels Uh-Schlag in Wandmarkierung hineintreffen.</li> <li>22. Nachlaufen-Haschen-Fangen. Es wird nicht mit der Hand 23. abgeschlagen, sondern mit geworfenem Ball abgetroffen.</li> <li>23. Nachlaufen-Haschen-Fangen. Es wird nicht mit der Hand 24. abgeschlagen, sondern mit geworfenem Ball abgetroffen.</li> <li>24. Nachlaufen-Haschen-Fangen. Es wird nicht mit der Hand abgeschlagen, sondern mit geworfenem Ball abgetroffen.</li> </ol>

### Kaiserspiel:



So funktioniert das Kaiserspiel:

Es gibt so viele Courts wie Paare, von diesen ist der Oberste der Kaiser court und der unterste der Verlierer court. Zu Beginn wird an jedem Platz bis zu einem bestimmten Zeitpunkt gespielt (entweder bis zu einer bestimmten Zahl z.B. bis 10 Punkte oder bis der Lehrer unterbricht), nach der Unterbrechung wechselt der Gewinner einen Tisch nach oben und der Verlierer einen nach unten.

### 6. Literatur:

Knupp, Martin: 1011 Spiel- und Übungsformen im Badminton, Schorndorf<sup>7</sup>2001

<http://www.duerrholz.de/sport-welt/sportarten/badminton/start.html>