**BADMINTON für die SCHULE**

**PH Fortbildung, 14./28. 10.. 2017, 9:30 – 16:30 Uhr, Mag. Tina Füreder**Handy: 0650/4720200 – Mail: tina\_4720200@hotmail.com oder: tina.fuereder@ph-ooe.at

1. **Einleitung, Aufwärmen, Schlägerhaltung, Ballgewöhnung**
* Linienfangen (nur auf Badmintonlinien)
* Spiegelsidesteps
* Feld ablaufen: Start immer rechtes hinteres Eck auf der Spielfeldhälfte

a) Gerade nach vor – Sidesteps nach links am Netz entlang – rückwärts zurück – Sidesteps nach rechts zur Ausgangsposition > andere Richtung

b) Gerade nach vor – diagonal rückwärts – gerade nach vor – diagonal rückwärts zur Ausgangsposition > andere Richtung

c) Diagonal nach vor – am Netz entlang Sidesteps nach rechts – diagonal zurück – Sidesteps nach rechts zur Ausgangsposition > andere Richtung

* diverse Abwurfspiele mit dem Federball (Jägerball: 1 Minute Zeit – viele können abgeworfen werden?,…)
* Schlägerhaltung: Erkärung Schläger (Griff, Schaft, Kopf) – Universalgriff, Rückhandgriff
* Tragen des Balles auf der Schlägerfläche – durch Halle laufen (verschieden Laufarten und Zusatzaufgaben – z.B. Sidesteps, rückwärtslaufen, drehen während dem Lauf, hinsetzen - aufstehen, auf den Bauch/Rücken legen – aufstehen,…)
* jegliche Art von Staffelspiele (mit/ohne Schläger, mit/ohne Federball, mit ohne Balldosen,…..)
* Universalgriff > mit der Vorhand Ball hochspielen
* Rückhandgriff (Daumen!) > mit der Rückhand Ball hochspielen
* > abwechselnd VH/RH (auf Zuruf) hochtippen / > Variationen: 2xVH – 2xRH / > 1x VH – 3x RH, …..
* Im Kreis aufstellen > 1 Ball in der Mitte hochspielen > nächsten Spieler (Name oder Nummer) rufen,…
* „Haltet den Ball hoch“ (verschiedene Zusatzaufgaben: hinsetzen-aufstehen, drehen, hinlegen-aufstehen, Schläger um Körper kreisen, Schläger hochwerfen-fangen,…)
* Ball aus der Luft auffangen
* Ball auf Zuwurf (Zuspiel) aus der Luft auffangen
* Ball vom Boden mit dem Schläger aufheben
* Ball mit dem Schläger Ball selber gegen die Wand spielen (mit/ohne weiterwandern nach rechts/links (VH/RH) auf Zuruf,…)
* Federball: ohne oder mit Netz – wie oft schaffen wir es hin und her?
1. **Materialkunde (für die Schule – Tipps), Regelkunde**
* Schlägerkauf
* Bälle (Plastik, ev. von Vereinen alte Naturfederbälle)
* Netz
* Einzelregeln (halbes/ganzes Feld)
* ev. Doppelregeln (?)
1. **Kurzer RH - Aufschlag und Spiel am Netz**
* Regelkunde (diagonal, Aufschlaglinie auf beiden Seiten beachten, Treffpunkt unterhalb der Hüfte, Schlägerkopf zeigt deutlich nach unten)
* Technikschulung: Schlägerkopf vor den Bauch (RH-Griff) – Ball vor den Schlägerkopf – Ellbogen strecken – Schläger gerade nach vorne schieben
* Mit Ziel (Reifen) > Aufschlagchallenge (zu zweit - jeder 10 Aufschläge – wer schafft die meisten Aufschläge in den Reifen?)
* gegen Wand (Malerabdeckband kennzeichnet die Netzhöhe bzw. die Aufschlaglinie
* Beinarbeit Spiel am Netz (Nachstellschritt + Ausfallschritt) und Schlagtechnik (sehr gefühlvolles, leichtes Heben des Balles)
* Beinarbeit ohne Schläger: 3-Bälle-Wechsel (immer über die Ausgangsposition)
* auf Zuwurf (von unten!) – zu zweit oder links/rechts zu dritt (viert – 1 hat Pause)
* Spiel am Netz (paarweise) – max. bis zur Aufschlaglinie!
* Netzmatch (nur Aufschlag MUSS korrekt sein – über die Linie)
* TT-Netzdoppel (Aufschlag korrekt und diagonal) abwechselnd den Ball spielen
1. **Drive (Mittelfeld)**
* Technikschulung (Schlagfläche parallel zum Netz, Schlägergriff zupacken – locker lassen, Schläger immer oben lassen!)
* Spiel im Mittelfeld (flache, scharfe Bälle)
* 1 Minute – wieviele Schläge hin und her (immer weiterzählen)
* in Richtung Netz nachgehen – wer kann den anderen in Bedrängnis bringen? > Angriff
1. **Hoher Aufschlag und Unterhandclear (Lob/Defense)**
* Technikschulung hoher Aufschlag (leichte Schrittstellung, mit dem Schläger einer Linie entlang fahren, diagonal ausschwingen; Ball richtig fallen lassen > Schläger in Verlängerung des vorderen Beines legen > Ball soll auf Schlägerkopf fallen – Arm soll gestreckt sein; Timing!)
* mit Ziel (Matte) > Aufschlagchallenge (zu zweit - jeder 10 Aufschläge – wer schafft die meisten Aufschläge auf die Matte?)
* Lob/Defense (Schläger zurück > Schläger nach vor) auf Zuwurf von der eigenen Spielfeldseite
* Kurzer Aufschlag und Lob (Übung zu dritt: 1 Aufschlag, 2: Lob, 3: Drop)
1. **Spiel aus dem Hinterfeld (Drop, Smash, Clear)**
* Beinarbeit – Stemmschritt: - Ball zuwerfen (im Knien, im Stehen – Wurfschule –
 Sprossenwand halten > Wurfbewegung,
 Bogenspannung > Spiel: haltet das Feld frei)
* Stemmschritt > Ball werfen > nach vor laufen > Ausfallschritt (Ball aufheben) > zurücklaufen,…..
* Übung BB-Korb/Pendel
* Treffpunkt unterschiedlich!
* Hinten laufen > vorne schlagen: Hinten Stemmschritt (ohne Ball) > nach vorne laufen > Partner wirft Ball von unten zu > Spiel übers Netz > …
* hoher Aufschlag – Drop/Smash/Clear
* Wechseldrop (lang – kurz – kurz)/Wechselsmash (lang – Smash – kurz)/Wechselclear (lang – lang – kurz)
* König und Arbeiter: 2-Punktspiel aus dem Vorder- bzw. Hinterfeld (halbes Feld) / 3-Punktspiel (ganzes Feld) > König steht auf einem Punkt und verteilt die Bälle auf 2/3 vorgegebene Punkte
* Lehrerfeeding! Lehrer spielt abwechselnd linkem und rechtem Spieler einen hohen Ball – diese laufen nach dem Schlag zum Netz jeweils 1 weiterer Schüler wirft einen Ball kurz übers Netz > Netzstop > wieder nach hinten laufen (4 SS sind beschäftigt)
* Umsprung: Sprung nach hinten mit Körperdrehung
* Chinasprung: Sprung ohne Körperdrehung (VH-Seite)
1. **Doppelspiel**
* Regeln, Taktik (für die Schule), Spiel
* Angriff – Abwehr - Stellungsspiel: Angriff (hintereinander) – Abwehr (nebeneinander)
* Regeln
* einfache Übungs- und Spielformen: 1 Seite Angriff (Drop/Smash) – andere Seite Abwehr
* Wechseldrop/Wechselclear
* Angriff ist die beste Verteidigung!
* Tipp: Mittelpunkte suchen (seitlich, an der Mittellinie)
1. **Spielformen**
* Ohne Ball: Polizistenspiel (verschiedene Ecken am Spielfeld werden angezeigt), Spiegelbadminton (Beinarbeit)
* Spielen ohne Netz (ev. mit Zusatzaufgaben – z.B. hinsetzen, drehen,…)
* Kleines Ringerl (auf der eigenen Spielhälfte hinten anstellen – ev. nur 1 Schläger)
* Großes Ringerl
* Paarweise Hand halten > nur 1 hat Schläger, 2 muss mitlaufen
* ohne Hand halten, der Schläger muss nach jedem Schlag dem Partner übergeben werden
* Tischtennis Doppel (am ganzen Feld): es muss abwechselnd geschlagen werden
* 2 Berührungen (erst mit Körperteil, dann mit Schläger hinüber spielen)
* mit 2 Bällen gleichzeitig spielen
* ½ Feld – Kaiserspiel (Match: Sieger geht um 1 Spielfeldhälfte nach links, Verlierer nach rechts,…) auf Zeit (ev. unterschiedlich)
* Einzelspiel mit Austausch (3-4 Spieler) ½ oder ganzes Feld (bis 7 Punkte > Verlierer geht aus dem Feld und übergibt seine Punkte demjenigen, der reinkommt, der Sieger beginnt wieder mit 0 Punkten…..)
* Englisches Doppel (Doppelspiel mit Austausch – 5-6 Spieler, wer 5 Fehler hat geht aus dem Feld – ein neuer kommt mit 0 Fehlern wieder hinein)
* Chinesisches Doppel (4 Spieler, 2 Bälle > 2 Punkte werden ausgespielt)
* Dänisches Doppel (2 gegen 2, 1 Ball wird von außen zugespielt > Siegermannschaft bleibt (oder kommt aufs) „Kaiserfeld“ > Verlierer müssen Aufgabe machen – z.B. Beinarbeit Koordinationsleiter, Sprungschulung mit Reifen,…..)



* Einzel-Doppel: Zunächst beginnen die zwei Spieler, die sich auf einem halben Feld gegenüber stehen, mit je einem Ballwechsel Halbfeldeinzel. D.h. zunächst werden auf einem Feld zwei Halbfeldeinzel parallel gestartet. Endet einer der beiden Ballwechsel, wird der Ballwechsel des anderen Einzels als Doppel fortgesetzt. Es werden also 2 Punkte pro Paarung ausgespielt (oder 1 bekommt einen Punkt aus dem Halbfeldmatch und jeder der Paarung 1 Punkt aus dem Doppelmatch).
* Feldspiele (nur gewisse Bereiche des Feldes dürfen angespielt werden)
* verschiedene Übungen als Stationsbetrieb führen
* auf jedem Feld ein anderes „Thema“ (kurzer/langer Aufschlag, Netzspiel, Halbfeldmatch, Federball, hohe Bälle,…..)
* Federball (wie oft schaffen wir es hin und her – wer hält den Rekord? – EIGENEN Rekord brechen)
* auf Zeit (1 Min – wieviele Schläge hin und her)
* Pyramide (1 lang, 1 kurz, 2 lang, 2 kurz, 3 lang, 3 kurz,…..)
* verschiedenste Übungsvariationen (überlegen, was sich ich, dass die Schüler üben?)
* Hattrick: halbes Feld; Zu Beginn jedes Ballwechsels stellt jeder der beiden Spieler einen Ball auf die Doppelaufschlaglinie. Dann wird mit einem kurzen Aufschlag begonnen und zunächst ein Ballwechsel im Vorderfeld ausgespielt (max. bis zur vorderen Aufschlaglinie). Ist dieser Ballwechsel beendet, sprinten beide Spieler zum Ball auf ihrer Doppelaufschlaglinie und bringen ihn mit einem Aufschlag ins Spiel. Nun wird mit 2 Bällen im Midcourt (zwischen vorderer Aufschlaglinie und Doppelaufschlaglinie) gespielt. Nachdem beide Bälle runtergefallen sind, werden die Punkte gezählt. Jeder der 3 Bälle bringt einen Punkt.
* Bällejagd: Zwei Spieler stehen sich auf einem Badmintonfeld gegenüber, mit dem Netz zwischen sich. Jeder Spieler hat in seinem Feld 6 Bälle (jeweils 3 an den Seitenlinien) aufgestellt. Ein Ball  wird direkt unter dem Netz in der Mitte aufgestellt. Bei Pfiff durch den Trainer beginnt das Spiel. Die Spieler müssen mit dem Schläger die Bälle umlegen. Wer zuerst den Ball unter dem Netz umgelegt hat, hat das Spiel gewonnen.
* Fitnessrallye: gespielt am halben Feld, 1 Ball und 2 Schläger liegen in der Mitte unter dem Netz. Auf Kommando müssen die Spieler im Hinterfeld eine Übung absolvieren (z.B. 3 Liegestütz, 5 Sit ups, 10 Strecksprünge,…) und danach zum Netz sprinten, einen Schläger nehmen und der erste auch den Ball. Hinter die Aufschlaglinie stellen und es darf gleich aufgeschlagen werden – wer gewinnt die Rallye (diesen Ballwechsel)?
1. **Lehrerfeeding**
* Ballschlangen machen lassen (jeweils 10-20 Bälle)
* oder: von SS überreichen lassen
* Ballmaschine (Rohr) an Hochsprungständer ankleben (Malerabdeckband)
1. **Tipps zur Organisation:**
* oft Spielerwechsel (jeder rückt ein Feld nach rechts)
* kurze Übungen – lustige Spielformen abwechseln
* zuwerfen lassen bei Übungen (ohne und übers Netz)
* Stationsbetriebe (am Spielfeld und auch außerhalb)
* eigenverantwortliches Üben (Kärtchen)
* vorgefertigte Turnierraster (<http://www.badminton.at/downloads.php>)
* Malerabdeckband (Linien bzw. Netzhöhe markieren)
* Ballpendel am BB Korb befestigen (1 Ball an einem Ende dicken Garn befestigen)
* wo stehen SS bei Erklärungen…
* ev. Lehrerfeeding
* Shuttle Time (youtube – BWF)
1. **Stationsbetrieb (Beispiel):**

Feld 1: Lehrerfeeding! Lehrer spielt abwechselnd linken und rechtem Spieler einen
 hohen Ball – diese laufen nach dem Schlag zum Netz jeweils 1 weiterer
 Schüler wirft einen Ball kurz übers Netz > Netzstop > wieder nach hinten
 laufen – 4SS (ca. 30 Bälle)

Hinterfeld (hinter Lehrer): Beinarbeit Ausfallschritt – 4SS (6 Bälle)

Feld 2: Hoher VH Aufschlag (auf Matte) – 4SS (20 Bälle)
 Kurzer RH Aufschlag (gegen Wand) – 4 SS (4-20 Bälle)

Feld 3: König und Arbeiter (halbes Feld) – 2 SS (2 Bälle)
 „2 Bälle“ – 2 SS (2 Bälle)

Feld 4: Feldspiel (Drive) – 2 SS (1 Ball)
 Einzelspiel mit Austausch am halben Feld – 3-4 SS (1 Ball)

 oder: Netzmatch – 4 SS (1 Ball)

ohne Feld: Halte den Ball hoch - Zehnerln