**BADMINTON für die SCHULE**

**Sportforum, 05. 09. 2017, 9:00 – 12:30 Uhr, Mag. Tina Füreder****tina\_4720200@hotmail.com** **– 0650/4720200**

1. **Einleitung, Aufwärmen, Schlägerhaltung, Ballgewöhnung**
* Linienfangen (nur auf Badmintonlinien)
* Spiegelsidesteps
* Tragen des Balles auf der Schlägerfläche – durch Halle laufen
* Schlägerhaltung: Erkärung Schläger (Griff, Schaft, Kopf)
* Universalgriff > mit der Vorhand Ball hochspielen
* Rückhandgriff (Daumen!) > mit der Rückhand Ball hochspielen
* > abwechselnd VH/RH (auf Zuruf) hochtippen / > 2xVH – 2xRH / > 1x VH – 3x RH, …..
* Im Kreis aufstellen > 1 Ball in der Mitte hochspielen > nächsten Spieler (Name oder Nummer) rufen,…
* Ball aus der Luft auffangen
* Ball vom Boden mit dem Schläger aufheben
* Ball mit dem Schläger Ball selber gegen die Wand spielen (mit/ohne weiterwandern)
* 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

* jegliche Art von Staffelspiele (mit/ohne Schläger, mit/ohne Federball, mit ohne Balldosen,…..)
* diverse Abwurfspiele mit dem Federball
1. **Materialkunde (für die Schule – Tipps), Regelkunde**
* Schlägerkauf
* Bälle (Plastik, ev. von Vereinen alte Naturfederbälle)
* Einzelregeln (halbes/ganzes Feld)
1. **Kurzer RH - Aufschlag und Spiel am Netz**
* Regelkunde (halbes Feld)
* Technikschulung
* Mit Ziel (Reifen/Matte)
* Beinarbeit Spiel am Netz (Ausfallschritt)
* Beinarbeit ohne Schläger: 3-Bälle-Wechsel (immer über die Ausgangsposition)
* Netzmatch (nur Aufschlag MUSS korrekt sein – über die Linie)
* TT-Netzdoppel (Aufschlag korrekt und diagonal)
1. **Drive (Mittelfeld)**
* Technikschulung (Schlägergriff zupacken, Schläger immer oben lassen!)
* Spiel im Mittelfeld (flache, scharfe Bälle)
* 1 Minute – wieviele Schläge hin und her
1. **Hoher Aufschlag und Unterhandclear (Lob/Defense)**
* Technikschulung hoher Aufschlag (einer Linie entlang fahren, Ball richtig fallen lassen > Schläger in Verlängerung des vorderen Beines legen > Ball soll auf Schlägerkopf fallen)
* mit Ziel (Matte)
* Lob/Defense (Schläger zurück > Schläger nach vor) auf Zuwurf
* Kurzer Aufschlag und Lob (Übung zu dritt: 1 Aufschlag, 2: Lob, 3: Clear/Drop)
1. **Spiel aus dem Hinterfeld (Drop, Smash, Clear)**
* Beinarbeit – Stemmschritt: - Ball zuwerfen (im Knien, im Stehen – Wurfschule –
 Sprossenwand halten > Wurfbewegung)
 > haltet das Feld frei
* Stemmschritt > Ball werfen > nach vor laufen > Ausfallschritt (Ball aufheben) > zurücklaufen,…..
* Übung BB-Korb/Pendel
* hoher Aufschlag – Drop/Smash/Clear
* Wechseldrop (lang – kurz – kurz)/Wechselsmash (lang – Smash – kurz)/Wechselclear (lang – lang – kurz)
* König und Arbeiter: 2-Punktspiel (halbes Feld) / 3-Punktspiel (ganzes Feld) > König steht auf einem Punkt und verteilt die Bälle auf 2/3 vorgegebene Punkte
1. **Spielformen**
* Ohne Ball: Polizistenspiel (Beinarbeit)
* Kleines Ringerl (auf der eigenen Spielhälfte hinten anstellen – ev. nur 1 Schläger)
* Großes Ringerl
* Paarweise Hand halten > nur 1 hat Schläger, 2 muss mitlaufen
* 2 Berührungen (mit Schläger, erst mit Körperteil)
* ½ Feld – Kaiserspiel
* 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,…..)
* Englisches Doppel (Doppelspiel mit Austausch – 5-6 Spieler, bis 5 Fehler)
* Chinesisches Doppel (4 Spieler, 2 Bälle > 2 Punkte)
* 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,…..)
* 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 – Rekord steigern)
* auf Zeit (1 Min – wieviele Schläge hin und her)
* Pyramide (1 lang, 1 kurz, 2 lang, 2 kurz, 3 lang, 3 kurz,…..)
1. **Lehrerfeeding**
* Ballschlangen machen lassen (jeweils 10-20 Bälle)
* oder: von SS überreichen lassen
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)
* wo stehen SS bei Erklärungen…
* ev. Lehrerfeeding