II.B.11

Rückschlagspiele

Alles clear? – Die Grundschläge im Badminton kennenlernen

Mario Kerler, Dornstadt
Illustrationen: Oliver Eger, Langerringen

© simonkr/E+/Getty Images

© RAABE 2019

VORSCHAU

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe/Niveau:	5–10, Fortgeschrittene
Dauer:	7–8 Doppelstunden
Kompetenzen:	Grundfertigkeiten, Spiel- und Handlungskompetenz im Badminton
Voraussetzungen:	Unterhandschläge (Vor-/Rückhand), Aufschlag
Thematische Bereiche:	Grundschläge im Badminton (Unterhandschläge, Drive, Drop, Smash, Clear)
Medien:	Übungs- und Stationskarten
Zusatzmaterial:	farbiges Poster DIN A2

netzwerk lernen

zur Vollversion

Auf einen Blick

Doppelstunde 1

Thema: Einstieg in Rückschlagspiele

Aufwärmen: Federball-Jägerball

Hauptteil

M 1 **Übungen zu Rückschlagspielen** / Durchführen der Übungen in Partnerarbeit

Ausklang: Zeigen von Spielvarianten

Benötigt: Flipchart, Laptop, Beamer, Video von YouTube, 1 Badmintonschläger pro Schüler, 1 Badmintonball pro Paar, weiteres Material siehe M 1

Doppelstunde 2

Thema: Einführung von Unterhandschlägen

Aufwärmen: Ball- und Schlägergewöhnung

Hauptteil

M 2 **Aufgaben-Kärtchen** / Durchführen der entsprechenden Übungen

M 3 **Unterhandschläge am Netz** / Durchführen der Übungen zu zweit bzw. zu viert

Ausklang: Badminton-Rundlauf

Benötigt: 1 Badmintonschläger pro Schüler, 1 Badmintonball pro Paar, Badmintonfelder und -netze bzw. Zauberschnur

Doppelstunde 3

Thema: Angriff ist die beste Verteidigung – der Drive

Aufwärmen: Badminton-Biathlon

Hauptteil

M 4 **Übungen zum Drive** / Durchführen der Übungen

Ausklang: Dreier-Turnier auf einem Badminton-Halbfeld

Benötigt: s.o.

© RAABE 2019

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Übungen zu Rückschlagspielen M 1

Station 1: Luftballon-Battle

Material	4 Turnmatten, 1 Langbank, 1 Luftballon
Organisation	Legt als Spielfeldhälften je 2 Matten nebeneinander aus. Stellt die Bank als „Netz“ in die Mitte.
Beschreibung	Jeder kniet sich auf seiner Spielfeldhälfte hin und spielt mit der Hand Badminton. Ziel ist, den Luftballon auf die gegnerische Hälfte zu schlagen.
Beachtet	Es sind nur Schläge von unten erlaubt.

Station 2: Scoopball

Material	2 Scoopball-Schläger, 1 Lochball, 1 Badmintonnetz, 4 Hütchen
Organisation	Baut am Badmintonnetz ein Feld mit Hütchen auf. Einigt euch auf die Größe des Feldes.
Beschreibung	Spielt mit den Scoopball-Schlägern und einem Lochball gegeneinander. Die Bälle dürfen nur von unten geworfen werden.

Station 3: Tennis

Material	2 kurze Badmintonschläger, 1 Soft-Tennisball, 2 große Kästen, 4 Hütchen
Organisation	Baut mit den großen Kästen ein „Netz“ auf und steckt mit den Hütchen ein Feld ab. Einigt auch auf die Größe des Feldes.
Beschreibung	Spielt Tennis über die Kästen. Der Aufschlag erfolgt hinter der Grundlinie. Volleys sind nicht erlaubt. Der Ball darf höchstens einmal pro Feld aufspringen.

© RAABE 2019

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

Übungen zum Drop

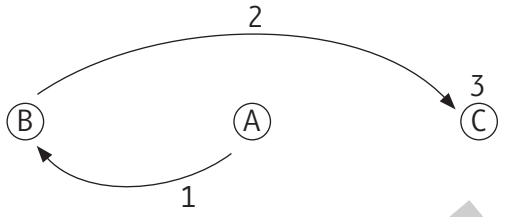
M 8

Material 1 Badmintonschläger pro Schüler, 1 Federball pro 3er-Team, Turnmatten, Hütchen

Organisation zu zweit bzw. zu dritt

Aufgaben

1. Zu dritt (zuerst ohne Netz, dann am Netz):



   – A spielt den Ball mit einem Unterhandschlag zu B, B spielt ihn als Drop zu C, C fängt den Ball mit der Hand.
   – Wie zuvor, aber C fängt den Ball mit einem umgedrehten Hütchen.
   – A spielt zu B, B spielt Drop auf eine Turnmatte anstatt zu C.

2. Zu zweit:
   – Kurz – kurz – lang (zuerst miteinander, dann gegeneinander)
   – Vorderfeld gegen Hinterfeld

© RAABE 2019

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

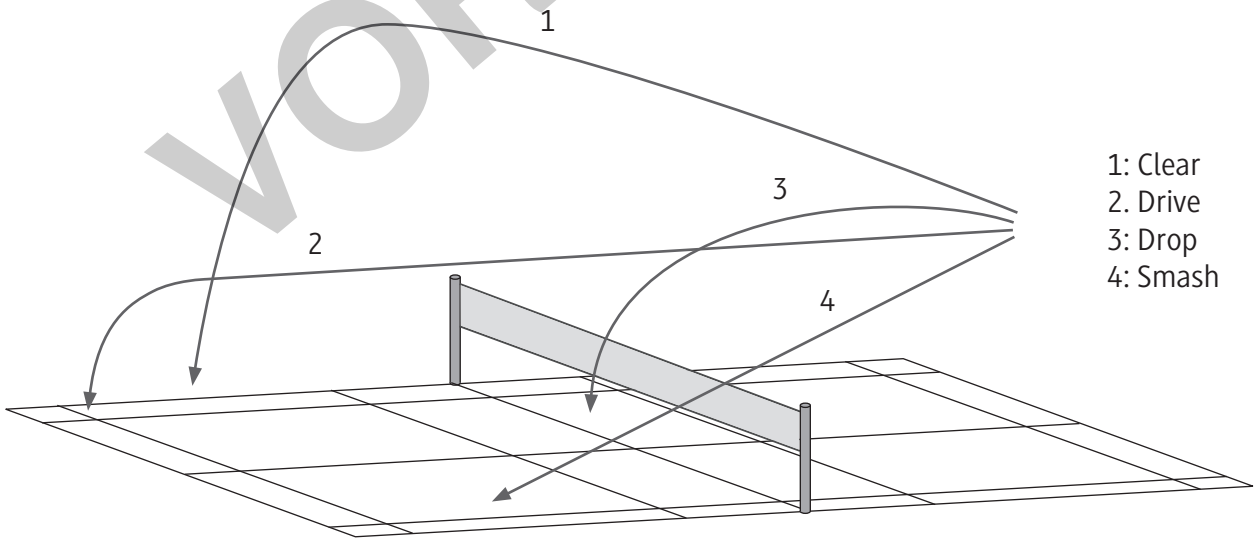
M 10 Die Technikknotenpunkte der Schläge

Drop	– Ausgangsposition – Schlagbein vorn – Gegenhand zeigt zum Ball („Dach“ bilden) – Schläger „in den Rucksack stecken“ – Hüftdrehung und Beschleunigung des Schlägers nach oben – Abdruck mit dem Gegenbein – Ellbogenstreckung, lockere Pronation und weiches Treffen des Balls – Treffpunkt vor dem Körper über dem Kopf mit gestrecktem Arm und Abbremsen des Schlags – lockeres Ausschwingen zur anderen Seite
Überkopf-Clear	– Ausgangsposition – Gegenbein vorn – Gegenhand zeigt zum Ball („Dach“ bilden) – Schläger „in den Rucksack stecken“ – Hüftdrehung und Beschleunigung des Schlägers nach oben – Abdruck mit dem Schlagbein – Ellbogenstreckung, feste Pronation und hartes Treffen des Balls – Treffpunkt über dem Kopf mit gestrecktem Arm – lockeres Ausschwingen zur Gegenseite

VORSCHAU

© RAABE 2019

Die Flugkurven der Schläge



netzwerk lernen
zur Vollversion