

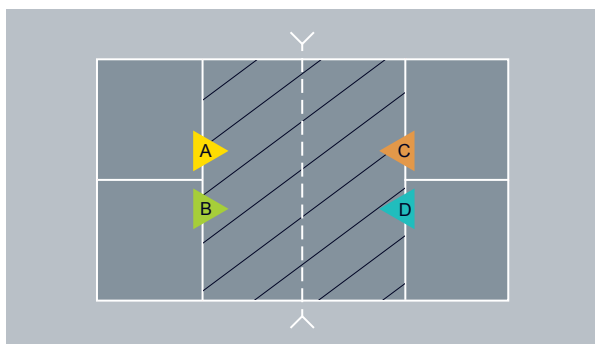
# BADMINTON DOPPEL

# Lektion 5

Aufwärmen

20'

## ÜBUNG 01 NETZDOPPEL



### Organisation

Immer 4 Spieler pro Feld. Das Spielfeld ist nur das Vorderfeld.

### Ausführung

Aufschlag überkreuzt und über die Aufschlaglinie kurz. Anschliessend immer abwechselungsweise schlagen und nur ins Vorderfeld am Netz spielen.

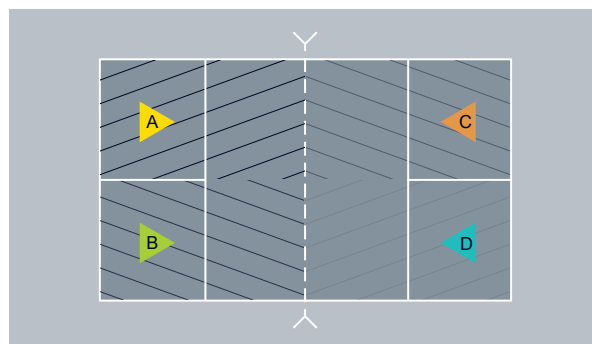
### Variante

- Netzroller zählen 2 Punkte

### Material

Schläger und Shuttle

## ÜBUNG 02 ENGLISCH DOPPEL



### Organisation

4 Personen pro Feld, jede Person verteidigt ihr ½ Feld. Alle Personen beginnen mit 5 Leben.

### Ausführung

Wer einen Fehler macht, verliert ein Leben. Die letzten zwei Überlebenden spielen ein kleines Match auf 3 Punkte.

### Variante

- Gleichzeitig liegt ein Shuttle im Vorderfeld, der von den Spielerinnen mit dem Schläger vom eigenen Feld zu den anderen geschoben werden kann. Wer den Ballwechsel verliert und den Shuttle ebenfalls in seinem Vorderfeld liegen hat, verliert 2 Punkte.

### Material

Schläger und 2 Shuttles

## BADMINTON DOPPEL

## Lektion 5

Technik

15'

### ÜBUNG 01 ERÖFFNUNG

#### Organisation

Alle 4 Spieler stehen bereit.

#### Ausführung

- 1 A schlägt kurz auf B auf.
- 2 B spielt die Abnahme auf C, der hinter A steht.
- 3 C spielt den 3. Schlag auf D, welcher neben/hinter B steht.

Alle Spielerinnen versuchen den Ball flach zu halten und ins Mittelfeld zu spielen. Nach den 4 Schlägen beginnt eine andere Person wieder mit einem kurzen Aufschlag. Positionen nach einem Ballwechsel rotieren.

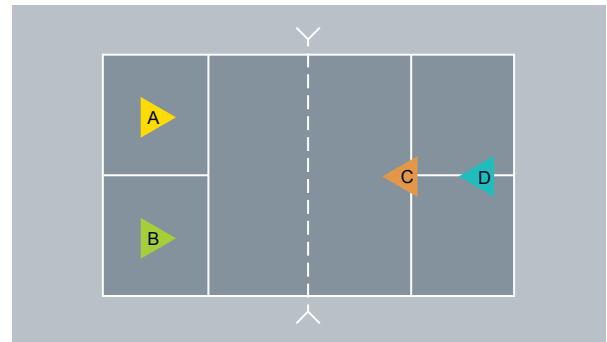
#### Varianten

- C und D dürfen auch kurz ans Netz spielen

#### Material

Schläger und Shuttle

### ÜBUNG 02 ABWEHRPOSITION UND ANGRIFFSPOSITION



#### Organisation

A und B stehen nebeneinander in der Abwehrposition.  
C und D stehen hintereinander in der Angriffsposition.

#### Ausführung

- 1 A spielt einen langen Aufschlag auf D im Hinterfeld.
  - 2 D spielt Drop und Smash, A und B spielen lang oder kurz.
- A und B gehen nach jedem Lob wieder in die Position nebeneinander. 3' die gleiche Position und anschliessend wechseln.

#### Varianten

- A spielt kurz auf C. C spielt kurz zurück, A spielt einen Lob und geht anschliessend in die Abwehrposition.

#### Material

Schläger und Shuttle

## BADMINTON DOPPEL

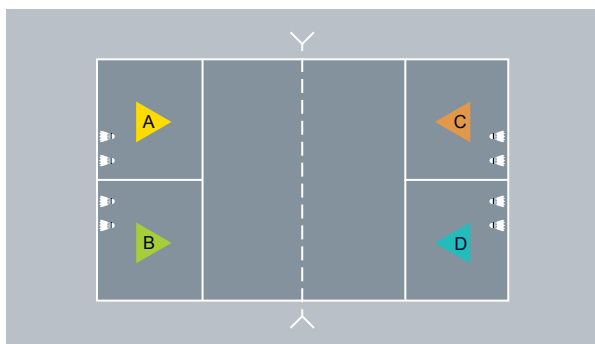
## Lektion 5

*Spiel*

45'

### ÜBUNG 01 INDONESISCHES DOPPEL

### ÜBUNG 02 DOPPELTURNIERLI



#### Organisation

2 gegen 2 spielen ein Doppel.

#### Ausführung

Jede Paarung hat auf der Grundlinie ein Depot mit 4 weiteren Shuttles. Die Person, die einen Fehler macht, holt jeweils so schnell wie möglich den entsprechenden Shuttle, legt diesen auf der eigenen Feldseite auf die Grundlinie und beteiligt sich danach wieder umgehend am Spiel. Die gegnerische Paarung kann unmittelbar nach dem gewonnenen Ballwechsel einen Federball von der eigenen Grundlinie holen und ins Spiel bringen. Welche Paarung hat als erstes keine Bälle mehr im Depot?

#### Material

Schläger und 9 Shuttles pro Doppel

#### Organisation

2 gegen 2 spielen ein Doppel.

#### Ausführung

Immer 5' pro Match, die gewinnende Paarung steigt ein Feld auf, die verlierende Paarung ein Feld ab. Die Möglichkeit besteht auch, dass die Paarung nach einem Feldwechsel aufgeteilt wird und somit neue Paarungen entstehen (Wechseln und Teilen).

#### Material

Schläger und Shuttle

## **BADMINTON DOPPEL**

## **Lektion 5**

**Auslaufen**

**10'**

### **ÜBUNG 01 LOCKERES DRIVESPIEL**

### **ÜBUNG 02 HERZÖFFNER**



#### **Übungsbeschreibung**

Aus der Rückenlage eine Vierteldrehung um die Körperlängsachse machen. Das obere Bein auf dem Boden angewinkelt auflegen. Den Oberkörper zurückdrehen und mit dem Kopf der Bewegung folgen. Eine Hand kann auf dem gegenüberliegenden Knie platziert werden.

#### **Durchführungshinweise**

Ruhig in die Dehnung hinein atmen.

### **ÜBUNG 03 GESÄSSDEHNUNG**



#### **Übungsbeschreibung**

In der Rückenlage beide Beine in der Luft anwinkeln. Den einen Fuss auf den Oberschenkel des anderen Beines legen. Zwischen den Beinen hindurch greifen und das Bein zum Oberkörper ziehen.

#### **Durchführungshinweise**

Das angewinkelte Knie kann mit einem Ellbogen leicht nach unten gedrückt werden, um die Dehnung zu intensivieren. Der Oberkörper bleibt am Boden.

## **BADMINTON DOPPEL**

## **Lektion 5**

**Auslaufen**

**10'**

### **ÜBUNG 04 UNTERARM AN WAND**



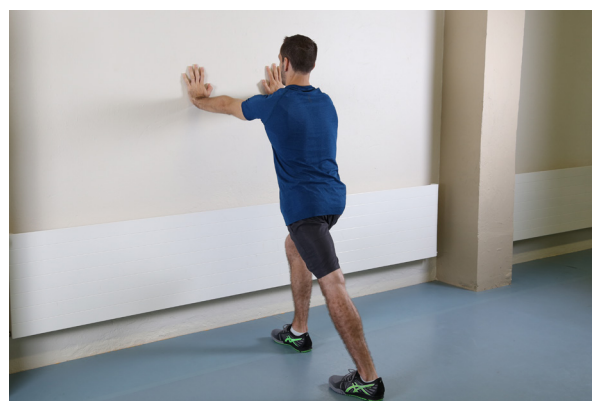
#### **Übungsbeschreibung**

Frontal zur Wand den Unterarm an die Wand legen. Den Arm an der Wand lassen und den Körper ausdrehen.

#### **Durchführungshinweise**

Der Unterarm bleibt stets an der Wand. Der Rumpf bleibt stabil.

### **ÜBUNG 05 WADENSTRETCH IM AUSFALLSCHRITT**



#### **Übungsbeschreibung**

Im Ausfallschritt an einer Wand aufstützen. Das hintere Bein strecken und beugen, ohne dass die Ferse den Boden verlässt.


















#### **Durchführungshinweise**

Der Rumpf bleibt stabil und das vordere Bein leicht gebeugt.

# BADMINTON DOPPEL

# Lektion 5

## Legende

(+)	Leichte Erschwerung der Übung
(++)	Stärkere Erschwerung der Übung
(-)	Leichte Vereinfachung der Übung
(--)	Stärkere Vereinfachung der Übung
	Spieler mit Ball
	Spieler ohne Ball
	Spieler mit Bändel markiert
	Spieler der gleichen Gruppe mit Ball
	Spieler der gleichen Gruppe ohne Ball
	Ballweg (schnell gespielter Ball)
	Ballweg (normal gespielter Ball)
	Laufweg (schnelle Verschiebung direkt zum Ball)
	Laufweg (normale Verschiebung, z. B. Positionswechsel)
1, 2, 3	Reihenfolge der Lauf- bzw. Ballwege
	Ballbehälter
	Minitrampolin
	Schwedenkasten
	Matte
	Reif
	Langbank
	Malstab
	Hütchen