
BADMINTON MITTELFELD

Lektion 2

Aufwärmen

20'

ÜBUNG 01 JONGLIEREN VH

Organisation

Repetition des Vorhandgriffs und Vorzeigen vom Jonglieren VH, anschliessend in der Halle verteilen.

Ausführung

Vorhandgriff-Shuttle in die Luft spielen (jonglieren). Wer schafft 10 Wiederholungen ohne Fehler?

Varianten

- Nur ganz tief, nur ganz hoch, Muster hoch-tief abwechslungsweise, usw.
- Kunststücke einbauen

Material

1 Schläger und 1 Shuttle pro Person

ÜBUNG 03 REKORD UND TAKTGEFÜHL

Organisation

Zwei Personen stehen sich vis-à-vis ohne Netz. Rückhandgriff und Ausgangsposition bereit für Ballwechsel.

Ausführung

Wer schafft die meisten Ballberührungen hin und her ohne Fehler in 1'.

Varianten

- Nur Rückhand, nur Vorhand, Distanz variieren, Taktgefühl.
- Schaffen wir es, zwei Shuttles gleichzeitig hin und her zu spielen?

Material

1 Schläger und 1 Shuttle pro Person

ÜBUNG 02 JONGLIEREN RH

Organisation

Repetition des Rückhandgriffs und Vorzeigen vom Jonglieren RH, anschliessend in der Halle verteilen.

Ausführung

Vorhandgriff-Shuttle in die Luft spielen (jonglieren). Wer schafft 10 Wiederholungen ohne Fehler?

Varianten

- Nur ganz tief, nur ganz hoch, Muster hoch-tief abwechslungsweise, usw.
- Kunststücke einbauen, Wechsel von Vorhand- und Rückhandgriff

Material

1 Schläger und 1 Shuttle pro Person

ÜBUNG 04 EINSPIELEN

Organisation

Je zwei Spieler spielen zusammen.

Ausführung

Netz aufstellen und anschliessend 5' individuell einspielen.

Material

Schläger und Shuttle

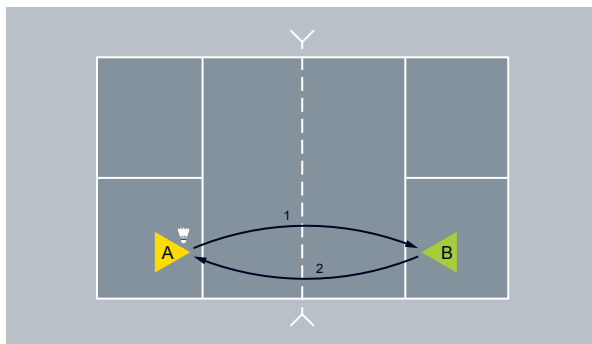
BADMINTON MITTELFELD

Lektion 2

Technik

15'

ÜBUNG 01 SCHIEBEN



Organisation

A und B stehen 1 m hinter der Aufschlaglinie bereit.

Ausführung

A spielt einen Rückhandaufschlag, B spielt den Ball übers Netz zur Aufschlaglinie zurück. Kurze Extensionsbewegung. Aufgabe nach 10 Aufschlägen wechseln.

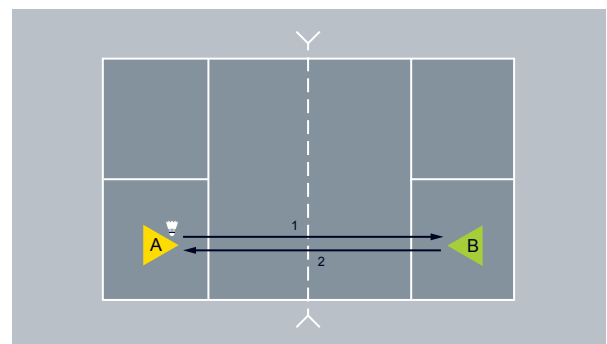
Varianten

- A spielt den Ball gleich zurück und es werden die Ballberührungen gezählt.
- Nur Rückhand, nur Vorhand, variieren.

Material

Evtl. Pylone zur Markierung der Startposition, Schläger und Shuttle

ÜBUNG 02 DRIVE



Organisation

A und B stehen 1,5 m hinter der Aufschlaglinie bereit.

Ausführung

A spielt einen Rückhandaufschlag, B spielt den Ball flach und mit viel Tempo übers Netz ins Mittelfeld. Kurze, kräftige Bewegung. Aufgabe nach 10 Aufschlägen wechseln.

Varianten

- A spielt einen Drive zurück übers Netz zurück und es werden die Ballberührungen gezählt.
- Nur Rückhand, nur Vorhand, variieren.

Material

Schläger und Shuttle

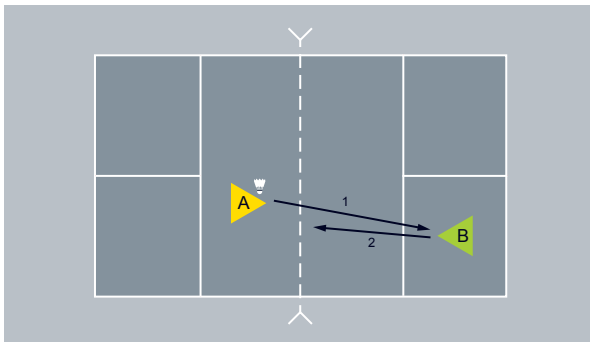
BADMINTON MITTELFELD

Lektion 2

Technik

15'

ÜBUNG 03 ABWEHR



Organisation

A steht mit dem Schläger über der Netzkante vor der Aufschlaglinie am Netz, B steht mit dem Schläger auf Kniehöhe 1,5 m hinter der Aufschlaglinie.

Ausführung

B spielt einen Rückhandaufschlag, A spielt den Ball nach unten zu B. Nach 1–2 min Aufgabe wechseln.

Varianten

– A darf zwischendurch auch einen Netzdrop spielen.

Material

Schläger und Shuttle

ÜBUNG 04 ZUSATZPOSTEN: ANSCHLÄGE AN WAND

Organisation

Jeder Spieler für sich.

Ausführung

1–3 Spieler üben Aufschläge an die Wand.

Material

Schläger und Shuttle

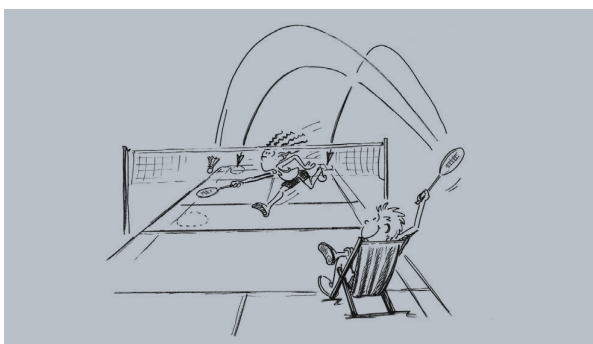
BADMINTON MITTELFELD

Lektion 2

Spiel

45'

ÜBUNG 01 OVER AND IN



Organisation

Der Zuspieler verteilt die Shuttles frei in drei Ecken.

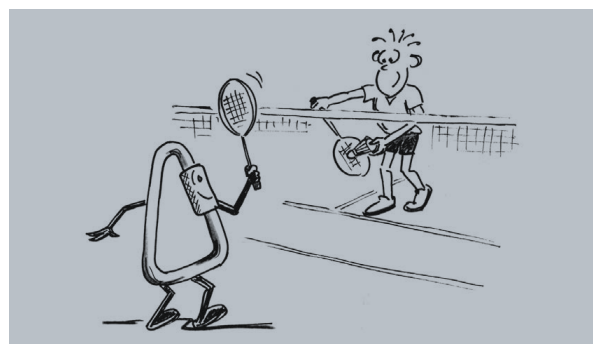
Ausführung

Die Läuferin muss diese immer in die gleiche Ecke zurückspielen. Macht sie einen Fehler, beginnt sie wieder bei null. Falls die Zuspielerin einen Fehler macht, behält die Läuferin die Anzahl fehlerfreier Schläge und versucht auf acht zu kommen.

Material

Schläger und mehrere Shuttles

ÜBUNG 02 KARABINER



Organisation

Je zwei Spieler spielen gegeneinander.

Ausführung

Die Spielerinnen spielen ein 1/2 Feldeinzel. Gewonnene Punkte lassen sich nur sichern, wenn man freiwillig das Aufschlagrecht abgibt. Wer bei eigenem Aufschlag einen Fehler begeht, fällt auf die zuletzt gesicherte Punktzahl zurück.

Material

Schläger und Shuttle

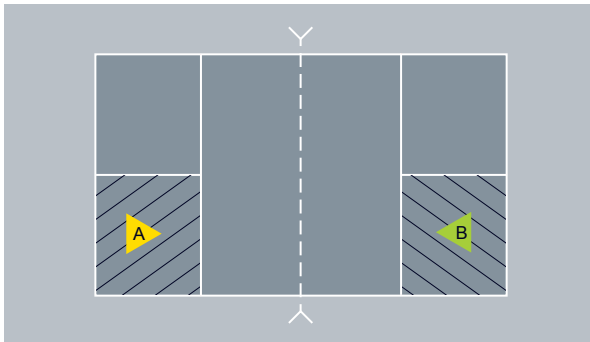
BADMINTON MITTELFELD

Lektion 2

Spiel

45'

ÜBUNG 03 BOXGAME



Organisation

Je zwei Spieler spielen gegeneinander.

Ausführung

Die Spieler spielen ein Match ohne Vorder- und Hinterfeld. Das Spielfeld ist nur die mittlere Box und somit werden viele flache Bälle gespielt.

Material

Schläger und Shuttle

BADMINTON MITTELFELD

Lektion 2

Auslaufen

10'

ÜBUNG 01 LOCKERES AUSLAUFEN UND COOL DOWN

ÜBUNG 02 SCHULTERSTRETCH AN SPROSSENWAND



Übungsbeschreibung

Im Grätschstand vor einer Sprossenwand stehen, den Oberkörper absenken und mit gestreckten Armen die Sprossen schulterbreit greifen. Mit den Schultern gegen den Boden ziehen.

Durchführungshinweise

Der Rumpf bleibt stabil. Die Beine können gestreckt oder gebeugt sein.

ÜBUNG 03 WANDSPAGAT IN RÜCKENLAGE



Übungsbeschreibung

Das Gesäss an der Wand platzieren, die Beine der Wand entlang in die Höhe strecken. Die Beine der Wand entlang nach unten zur Seite grätschen und mit den Händen nach unten ziehen.

Durchführungshinweise

Der Dehnschmerz darf nicht unangenehm sein. Der Rücken und der Kopf bleiben am Boden.

BADMINTON MITTELFELD

Lektion 2

Auslaufen

10'

ÜBUNG 04 SEITNEIGUNG IM KREUZSCHRITT



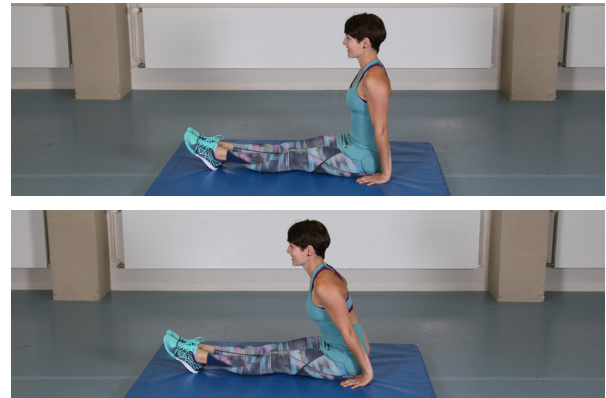
Übungsbeschreibung

Die Beine im aufrechten Stand überkreuzen. Den Arm der Seite des vorderen Beines nach oben stretchen und auf die Gegenseite ziehen.

Durchführungshinweise

Im Gleichgewicht bleiben und das Standbein leicht gebeugt halten.

ÜBUNG 05 LANGSITZ



Übungsbeschreibung

Aufrecht sitzen und die Beine nach vorne strecken. Den geraden Oberkörper leicht in Richtung Zehen nach vorne ziehen.

Durchführungshinweise

Die Beine bleiben am Boden.

BADMINTON MITTELFELD

Lektion 2

Auslaufen

10'

ÜBUNG 06 EMBRYO



Übungsbeschreibung

Im Kniesitz den Oberkörper auf die Oberschenkel legen. Die Arme sind entlang des Körpers abgelegt und der Kopf ist zu den Knien geneigt.


















Durchführungshinweise

In dieser Position ruhig und entspannt atmen.

BADMINTON MITTELFELD

Lektion 2

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