

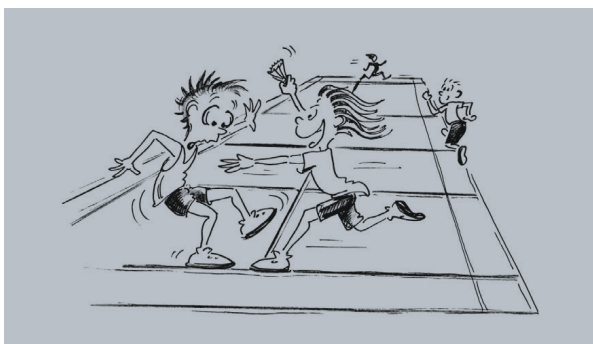
BADMINTON EINZELTAKTIK

Lektion 4

Aufwärmen

20'

ÜBUNG 01 LINIENFANGIS



Organisation

6–10 Spieler pro Badmintonfeld (ohne Netz).
Es darf nur auf den Badmintonlinien gelaufen werden.

Ausführung

Bei einem Linienwechsel muss die Linienschnittstelle mit einem Fuss berührt werden. Die Fängerin hält einen Shuttle sichtbar in der Hand. Die Fangpflicht kann sie nur durch Körperberührung einer Läuferin auf derselben Linie übergeben. Wer die Linie verlässt, wird automatisch zur Fängerin. Überholen ist verboten.

Varianten

- Mit 2 Fängern spielen.
- Verschiedene Fortbewegungsarten:
Vom Gehen über Sidesteps zum Laufen.

Material

Badmintonfeld, Linien, Shuttle

ÜBUNG 02 STATIONENTRAINING

Organisation

In der Halle werden 4–6 verschiedene Posten aufgestellt und den TN vorgestellt.

- Jonglierkünstler/in (verschiedene Fluggeräte)
- Wand-Ab Zielspiel (Softball)
- Aufschlag-Champion (an die Wand oder übers Netz mit Zielzonen)
- Schiffe beladen (Lauftraining)
- Shuttle-Galgen (Schlagbewegung Überkopf)
- Schmetterlingsfänger (Shuttle fangen – Flugbahn einschätzen)

Ausführung

2–4 Personen pro Posten. 3' pro Posten.

Varianten

- Für jeden Posten jeweils einfachere und schwierigere Aufgaben stellen.

Material

Schläger, Shuttles, Klebeband, Pylone, Reifen, Softbälle, Ballone

BADMINTON EINZELTAKTIK

Lektion 4

Technik

15'

ÜBUNG 01 ERÖFFNUNG

Organisation

Zwei Spieler stehen sich auf einem halben Feld gegenüber.

Ausführung

Welche Aufschlagvarianten kann ich spielen? Welche Schläge kommen zurück? Finde gute Lösungen für dich! Aufgabe nach 10 Aufschlägen und Returns wechseln.

Varianten

Kurzer Aufschlag, langer Aufschlag, flacher Aufschlag

Material

Schläger und Shuttle

ÜBUNG 03 ABSCHLUSS

Organisation

Halbfeldeinzel mit Aufgabe

Ausführung

A spielt einen langen Rückhandaufschlag. B smasht. A spielt kurz ans Netz zurück. B versucht am Netz zu verwerten und Ballwechsel zu beenden. Immer abwechslungsweise aufschlagen.

Varianten

– Kurz aufschlagen, Lob und dann Smash.
– Im Spiel nach einem Smash immer kurz abwehren.

Material

Schläger und Shuttle

ÜBUNG 02 AUFBAU

Organisation

Halbfeldeinzel mit Aufgabe

Ausführung

A spielt kurz an. B spielt kurz oder lang zurück. A spielt immer gleich zurück (auf lang, lang und auf kurz kurz). Nach 2–3 min Aufgabe wechseln.

Variante

– A spielt immer das Gegenteil (auf kurz lang und auf lang kurz).

Material

Schläger und Shuttle

BADMINTON EINZELTAKTIK

Lektion 4

Spiel

45'

ÜBUNG 01 FÜNFERREIHE



Organisation

Je zwei Spieler spielen gegeneinander.

Ausführung

Der Gewinner des fünften Punktes darf in dieser Übung dem Gegner eine Einschränkung auferlegen, die fünf Ballwechsel lang Bestand hat.

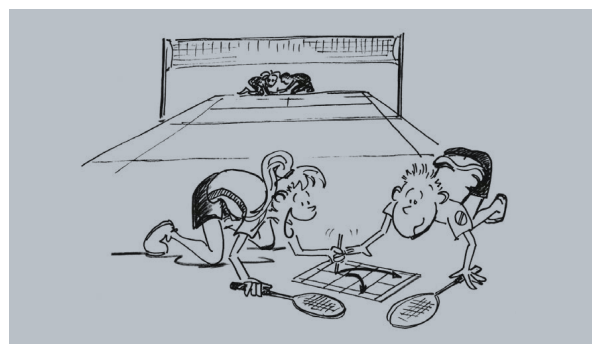
Varianten für Einschränkungen

- Keine Smashes
- Keine Netzdrops
- Keine langen Aufschläge
- Keine diagonalen Schläge (ausser Aufschlag)
- Keine Schläge auf die Rückhanddecke an der Grundlinie

Material

Schläger und Shuttle

ÜBUNG 02 BADMINTONSCHACH



Organisation

Zwei Spieler zeichnen auf einem Blatt die ersten vier Schläge ein, die sie bei der Spieleröffnung immer genau so spielen müssen, wie aufgezeichnet.

Ausführung

Anschliessend ist der Ballwechsel frei. Ziel ist es, mit den eigenen Schlägen eine möglichst vorteilhafte Position herauszuspielen.

Nach frühestens zehn Ballwechsel können Veränderungen vorgenommen werden, die wiederum aufgezeichnet werden. Aufschlag bleibt stets bei derselben Person.

Material

Schläger und Shuttle, Blätter und Stifte

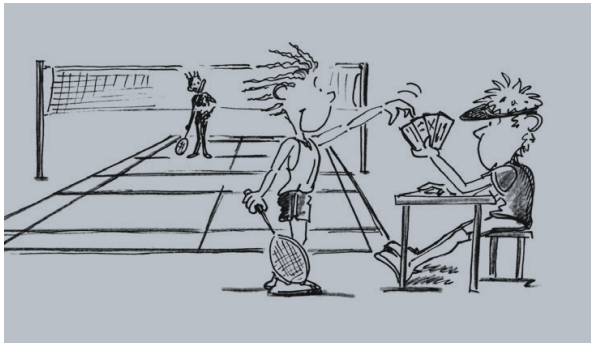
BADMINTON EINZELTAKTIK

Lektion 4

Spiel

45'

ÜBUNG 03 TAKTIKVORGABEN



Organisation

Je zwei Spieler spielen gegeneinander.

Ausführung

Eine Person erhält eine taktische Vorgabe und setzt diese konsequent im Spiel um. Die gegnerische Person versucht die Taktik zu erkennen und darauf zu reagieren. Mögliche Taktikvorgaben: Spiele nur gerade Schläge, spiele nur diagonale Schläge, spiele so offensiv wie möglich (keine Lobs und Clears). Lass deine Gegner weit laufen, variiere den Aufschlag, spiele Drops und Smashes immer kurz.

Material

Schläger und Shuttle, ev. Taktikkarten

BADMINTON EINZELTAKTIK

Lektion 4

Auslaufen

10'

ÜBUNG 01 AUSLAUFEN

ÜBUNG 02 PÄCKLIROLLE



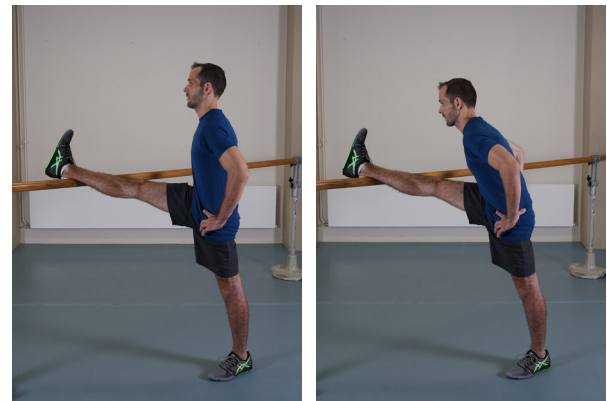
Übungsbeschreibung

In der Rückenlage ein Päckli mit möglichst rundem Rücken machen. In dieser Päckliposition mehrmals vor- und zurückrollen.

Durchführungshinweise

Ein runder Rücken vom Steissbein bis zum Scheitel.

ÜBUNG 03 SPREIZSTAND AN SPROSSENWAND



Übungsbeschreibung

Ein Bein waagrecht an die Sprossenwand stellen. Frontale Ausrichtung zur Sprossenwand, Hüfte gerade. Mit geradem Oberkörper das Brustbein in Richtung Fuss zur Sprossenwand ziehen.

Durchführungshinweise

Die Armhaltung ist frei. Das Standbein ist nicht ganz durchgestreckt.

BADMINTON EINZELTAKTIK

Lektion 4

Auslaufen

10'

ÜBUNG 04 AUSLAUFEN



Übungsbeschreibung

Im stabilen Stand mit angespanntem Rumpf den Kopf auf eine Seite neigen. Der Gegenarm zieht dabei leicht nach unten und intensiviert die Dehnung.

Durchführungshinweise

Den Körper lang machen und mit dem oberen Ohr in Richtung Decke ziehen.

ÜBUNG 05 PÄCKLIROLLE



Übungsbeschreibung

Im Kniesitz die Arme vor dem Körper ausstrecken, am Boden auflegen und mit den Schultern in eine Dehnung gehen. Abwechslungsweise die rechte oder linke Schulter etwas tiefer ziehen.

Durchführungshinweise

Der Rumpf bleibt stabil und der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

BADMINTON EINZELTAKTIK

Lektion 4

Auslaufen

10'

ÜBUNG 06 SPREIZSTAND AN SPROSSENWAND



Übungsbeschreibung

In der gestreckten Rückenlage mit beiden Händen ein Knie in Richtung Brust ziehen. Die Position halten.


















Durchführungshinweise

Der Rücken und der Kopf bleiben auf dem Boden.

BADMINTON EINZELTAKTIK

Lektion 4

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