



Spielend das Badminton-Spiel verstehen

Leitfaden für Lehrkräfte



Impressum

Spielend das Badminton-Spiel verstehen

Leitfaden für Lehrkräfte

Herausgeber

Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen
Schleswig-Holstein (IQSH)
Dr. Gesa Ramm, Direktorin
Schreberweg 5, 24119 Kronshagen
<https://www.iqsh.schleswig-holstein.de>
https://twitter.com/_IQSH

Ursprünglich erschienen in der Zeitschrift „Betrifft Sport“; Meyer & Meyer Verlag, Aachen
„Neue Ideen für das Entwickeln von Spielkompetenz“ (Ausgabe 1/2015)

Bestellungen

Onlineshop: <https://publikationen.iqsh.de/>
Tel. +49 (0)431 5403-148
E-Mail: publikationen@iqsh.landsh.de

Autorin

Dr. Birte Almreiter, Landesfachberaterin Sport, IQSH

Gestaltung

L&S Digital GmbH & Co. KG · Köpenicker Straße 51 · 24111 Kiel · www.ls-kiel.de

Fotos und Zeichnungen

© Siriroj / stock.adobe.com (Titelbild); master1305 / stock.adobe.com (Seite 8); pch.vector / freepik.com (Seite 10);
Bowonpat / stock.adobe.com (Seite 11); Jimmy / stock.adobe.com (Seite 13); OpenClipart-Vectors / pixabay.com (Seite 15);
fabrikasimf / freepik.com (Seite 15); katemangostar / freepik.com (Seite 16); brgfx / freepik.com (Seite 16);
kalhh / pixabay.com (Seite 17); pch.vector / freepik.com (Seite 17); master1305 / freepik.com (Seite 19);
OpenClipart-Vectors / pixabay.com (Seite 20); pages / [apple](https://apple.com) (Seite 21, Seite 22); Mohamed_hassan / pixabay.com (Seite 26)

Publikationsmanagement

Nadine Dobbratz-Diebel, Petra Haars, Stefanie Pape

Druck

IQSH-Hausdruckerei, Michael Jannig
Druck auf FSC-zertifiziertem Papier

© IQSH

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Auflage Jul 23
Auflagenhöhe 100

Best.-Nr. 08/2023

Das IQSH ist laut Satzung eine dem Bildungsministerium unmittelbar nachgeordnete, nicht rechtsfähige Anstalt des öffentlichen Rechts.

Spielend das Badminton-Spiel verstehen

Leitfaden für Lehrkräfte

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Die digital zur Verfügung gestellte Broschüre darf zudem nicht als Download auf eigenen Websites oder Schulservern gespeichert werden. Wenn auf diese Broschüre verwiesen werden soll, muss stattdessen auf den PDF-Download des Werkes im IQSH-Onlineshop unter <https://publikationen.iqsh.de/> verlinkt werden.

Inhalt

Vorwort – 5

Einführung – 6

Baustein 1: Wissensgrundlage – 7

Baustein 2: Zonenbadminton – 11

Baustein 3: Übungsspiele – 14

Baustein 4: Druckbedingungen – 15

Baustein 5: Angriff mit dem Smash – 20

Baustein 6: Taktische Marschrouten – 24

Anhang – 28

Spielen ist eine Grundkategorie menschlichen Verhaltens und eine wichtige Dimension der Weltaneignung für Kinder und Jugendliche. Daher beinhalten die Fachanforderung von der Grundschule über die Sekundarstufe I bis hin zur Sekundarstufe II das Thema „Sportspiele“.

Die vorliegende Broschüre „Spielend das Badminton-Spiel verstehen“ will neue Ideen für das Entwickeln von Spielkompetenz vermitteln und ist vor allem für Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 9 bis 12 geeignet. Sechs kompakte und sehr fundierte Bausteine – von der Wissensvermittlung bis hin zur taktischen Marschroute – vermitteln praxisnah, wie Lehrkräfte das Badminton-Spiel gut unterrichten können. Dabei werden viele praxisnahe Ideen und Tipps für das Üben und Trainieren gegeben. All das macht Lust, gleich mit der Umsetzung im eigenen Unterricht zu beginnen und das Konzept und die Ideen auszuprobieren.

Die Broschüre wurde bereits als Artikel in der Fachzeitschrift „Betrifft Sport“ im Meyer und Meyer Verlag veröffentlicht. Ich danke dem Verlag für die Übertragung der Rechte an das IQSH für Aus- und Fortbildungszwecke. Und ich danke Dr. Birte Almreiter, unserer Landesfachberaterin Sport, für die Erstellung der Texte und für deren Überarbeitung zur Veröffentlichung als IQSH-Broschüre.

Ich freue mich, wenn diese Veröffentlichung dazu beitragen kann, den Sportunterricht in Schleswig-Holstein zu bereichern und vielen Schülerinnen und Schülern Freude am Sportunterricht zu vermitteln und Lernerfolge zu ermöglichen.

Dr. Gesa Ramm
Direktorin

Badminton zu unterrichten, stellt jede Lehrkraft vor große Herausforderungen. Als extrem technische Sportart müssen Spielideen in die Schule einziehen, die lange Techniklernzeiten ausgleichen, dabei die Spielidee in den Vordergrund stellen, ohne das Zielspiel zu sehr zu verfälschen. Bis in die Jahrgangsstufe 8 sollten kleine Rückschlagspiele, Shuttle Time oder Volleyball diesen Themenbereich abdecken. Das hier vorgestellte Konzept ist für die Jahrgangsstufen 9 bis 12 geeignet.

Das anfängliche Spielniveau ist in der Regel sehr unterschiedlich und auch die Weiterentwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie das Spielverständnis gestalten sich sehr heterogen. In der kurzen Zeit, die im Sportunterricht zur Verfügung steht, können nur selten angemessene technische Fertigkeiten gefestigt werden. Diese aber benötigt man, um erfolgreich am Spiel teilnehmen zu können (Beispiel Überkopf-Clear). Die hier vorgestellten Bausteine für den Unterricht sollen diesen Ansprüchen Rechnung tragen und neue Ideen für das Entwickeln von Spielkompetenz in den in der Abbildung 1 dargestellten Bereichen vorstellen.

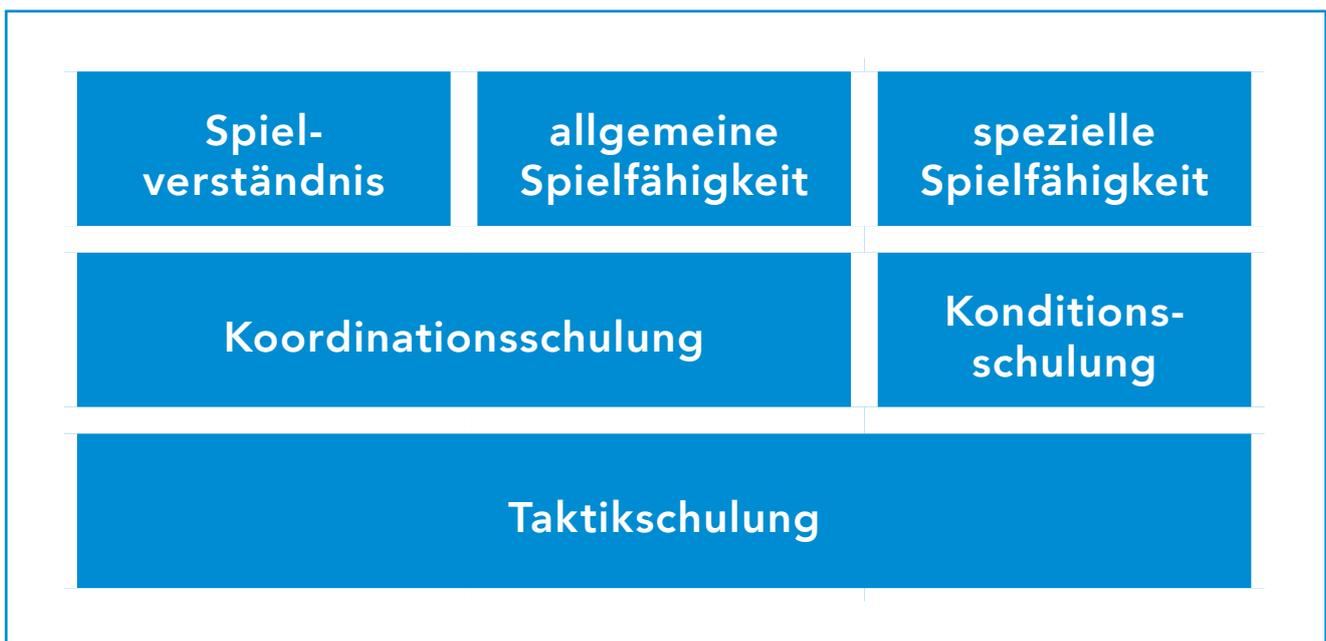


Abbildung 1: Bereiche für das Entwickeln von Spielkompetenz

Die im Folgenden vorgestellten Unterrichtsbausteine fokussieren diese Bereiche der Spielkompetenz. Baustein 1 ist die Grundlage für das allgemeine Spielverständnis. Die zugehörige Unterrichtsstunde vermittelt zudem die konstitutiven Regeln des Badminton. Bausteine 2 und 3 schaffen einen Übergang von der allgemeinen zur speziellen Spielfähigkeit. Der Baustein 4 nimmt den Bereich Koordination in den Blick, indem die Druckbedingungen des Badmintonspiels analysiert werden. Bevor die Schülerinnen und Schüler eine eigene Spieltaktik (Baustein 6) entwickeln können, lernen sie den schnellen Smash – ein erster sportspielspezifischer Technikbaustein, der hier aber mit dem Schwerpunkt „Schnelligkeit“ vermittelt wird (Baustein 5).

Baustein 1: Wissensgrundlage

Als Baustein zur **Wissensgrundlage** wird das Modell spielerisch-impliziten Lernens (Roth, Kröger & Memmert, 2002) genutzt, indem gemeinsam mit den Lernenden ein theoretischer Überbau zur Unterrichtseinheit erarbeitet wird. Dies dient der Vorbereitung einer sportartspezifischen Theorie-Praxis-Verknüpfung.

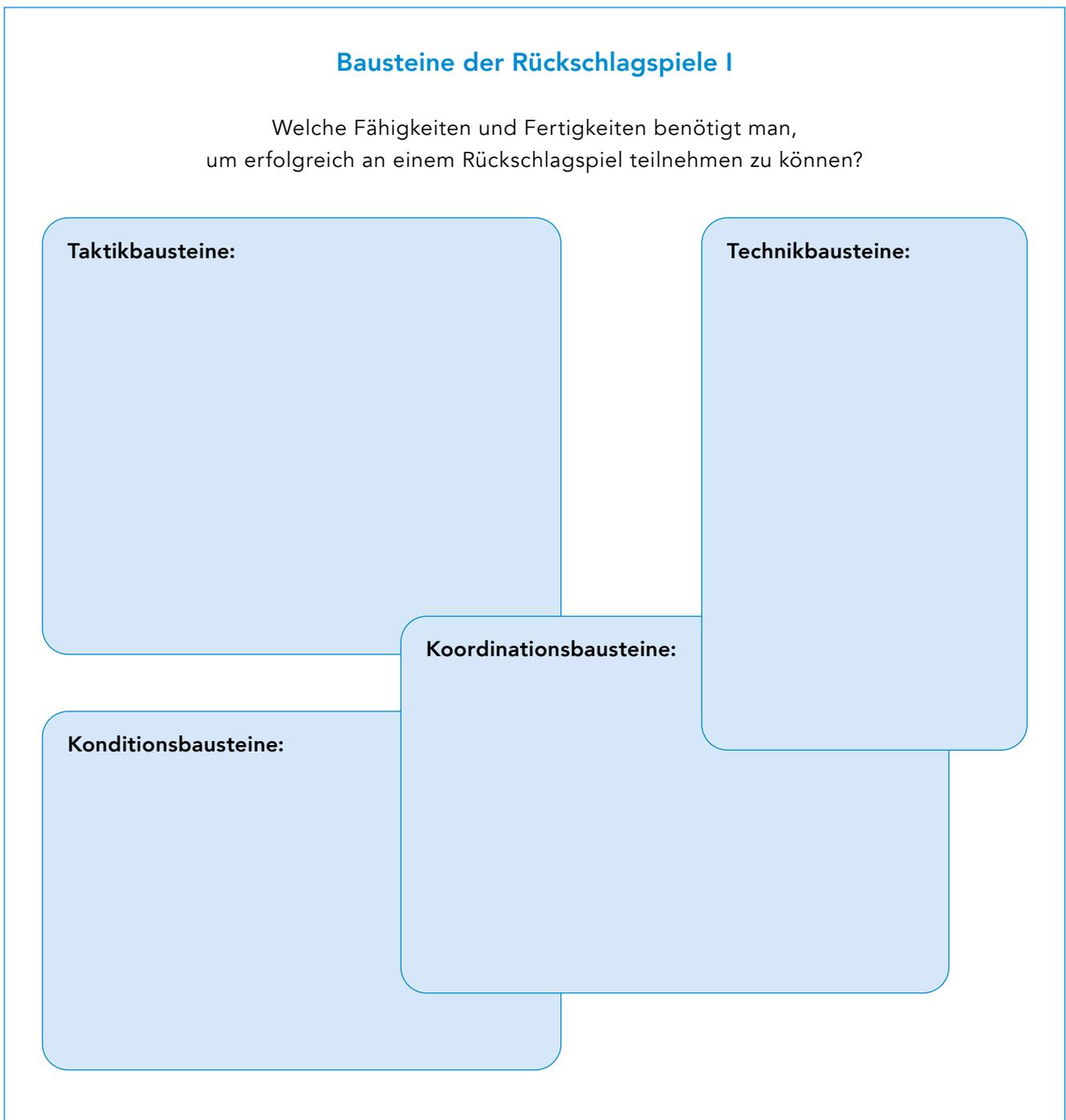


Abbildung 2: Bausteine der Rückschlagspiele I

Dabei verinnerlichen die Schülerinnen und Schüler ein Verständnis für die jeweiligen Inhalte – unbekannte Begriffe sollten unbedingt geklärt werden, um über eine entsprechende Fachsprache zu verfügen. Dies bereitet ein grundlegendes Spielverständnis vor.



Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten sich in einer ersten Unterrichtsstunde die Bausteine der Rückschlagspiele. Die Lehrkraft vermittelt den Lernenden den Universalgriff (vgl. Shuttle Time)¹ und lässt kurze 5 Minuten Spiele spielen. Dabei erfahren die Schülerinnen und Schüler wenige Grundregeln, wie zum Beispiel die Spielfeldmaße und die Aufschlagregel. Badmintonfelder können halbiert bespielt werden mit einem Longline-Aufschlag. Somit sind in zwei Hallendritteln auf sechs Feldern maximal 24 Lernende aktiv eingebunden. Weitere Schülerinnen und Schüler werden eingewechselt – beobachten aber vom Spielfeldrand das Spiel.

Die Schülerinnen und Schüler erhalten am Anfang der Stunde die Aufgabe, ausgewählte Bausteine der Rückschlagspiele in den Blick zu nehmen. Das Ziel ist, am Ende der Stunde die Bausteine dem jeweiligen Überbegriff zuzuordnen. Hierfür laminiert die Lehrkraft einzelne Bausteine (zum Beispiel Spielpunkt des Balles bestimmen) und lässt die Lernenden in Kleingruppen (zum Beispiel pro Badmintonfeld) aus der „Baustein-Lostrommel“ einen Streifen ziehen. Am Ende der Stunde werden die Bausteinstreifen auf ein Plakat (siehe Abbildung 2) geklebt oder gelegt und die Zuordnung begründet.

¹ Eine didaktisierte Unterrichtseinheit mit Material befindet sich im Fachportal (<https://fachportal.lernnetz.de/sh/faecher/sport/fortbildungen/badminton-shuttle-time.html>).

Bausteine der Rückschlagspiele II

Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten benötigt man, um erfolgreich an einem Rückschlagspiel teilnehmen zu können?

Taktikbausteine:

- Einen (Netz-)Angriff planen
- Punkte herausspielen
- das eigene Spielfeld verteidigen
- einen gegnerischen Angriff erkennen und abwehren können
- Schläge „lesen“ können
- Erfolgsmöglichkeiten berechnen können
- situationsadäquate Entscheidungen treffen können
- ...

Technikbausteine:

- Kraft, Richtung, Drall dosieren
- Distanzregulation
- Timing
- Ballkontrolle
- Spielpunkt des Balls bestimmen
- Laufwege und Lauftempo zum Ball festlegen
- Winkel steuern
- Zuspielrichtung und -weite vorwegnehmen
- ...

Koordinationsbausteine:

- Orientierung auf dem Feld und zum Ball
- Gleichgewicht im Schlagpunkt halten
- Antizipationsfähigkeit (Zeitdruck)
- Reaktionsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit (Feinabstimmung, Genauigkeit, Ziele treffen = Präzisionsdruck)
- ...

Konditionsbausteine:

- allgemeine aerobe Ausdauerfähigkeit
- Start- und Beschleunigungsfähigkeit
- Antizipations- und Reaktionsschnelligkeit
- Lauf- und Schlagschnelligkeit
- ...

Abbildung 3: Bausteine der Rückschlagspiele II

Die Lehrkraft wählt aus den Bausteinen der Rückschlagspiele (Abbildung 3) für die Lerngruppe und das Lernalter sowie für das Ziel der Unterrichtseinheit passende Bausteine aus. Die werden nach einer Einführungsstunde in einer Checkliste gebündelt (Abbildung 4).

Diese verdeutlicht Erwartungshorizonte, unterstützt das reflexive und selbstgesteuerte Lernen und verdeutlicht der Lehrkraft interindividuelle Unterschiede. An diesen Punkten kann die Lehrkraft die Unterrichtssteuerung an der eigenen Beobachtung und an der Selbsteinschätzung der Lernenden orientieren. Die Checkliste wird im Lernportfolio der Schülerinnen und Schüler abgelegt und steht damit im Unterricht als begleitendes Lernmaterial zur Verfügung.

Checkliste „Bausteine der Rückschlagspiele“

Block 1: Ziele treffen

Gelingt mir

Ich kann ein Spielgerät mit oder ohne Schläger in ein vorgegebenes Ziel schlagen



Ich kann unter Zeitdruck mit unterschiedlichen Spielgeräten ein vorgegebenes Ziel treffen.



Ich kann unter konditioneller Belastung mit unterschiedlichen Spielgeräten vorgegebene Ziele treffen.



Ich kann Spielpunkte des Balls präzise bestimmen und dies motorisch umsetzen.



Block 2: Laufwege erkennen und nutzen

Gelingt mir

Ich kann einen Schlag zur richtigen Zeit vorbereiten und einleiten.



Ich kann die Flugkurve eines Balls berechnen.



Ich kann beim Gegner Lücken erkennen.



Ich kann meine Kraft richtig dosieren.



Block 3: Miteinander und gegeneinander spielen

Gelingt mir

Ich kann ein Spiel miteinander gestalten.



Ich kann Spielbeschreibungen lesen und umsetzen.



Ich kann einen Gegner ausspielen.



Ich kann mich angemessen über Erfolge freuen.



Block 4: Ausdauer und Stehvermögen zeigen

Gelingt mir

Ich kann Ermüdung tolerieren.



Ich übe auch dann weiter, wenn mir etwas nicht gelingt.



Ich kann meinen Einsatz über einen längeren Zeitraum richtig dosieren.



Ich kann auch unter Druck Entscheidungen treffen und diese umsetzen.



Block 5: Eine Spieltaktik entwickeln

Gelingt mir

Ich kann Punkte herausspielen.



Ich kann mein eigenes Spielfeld verteidigen.



Ich weiß, wann eine Aktion Erfolg verspricht.



Ich nutze die Zentralposition, um den Ball rechtzeitig zu erreichen.



Abbildung 4: Checkliste „Bausteine der Rückschlagspiele“

Baustein 2: Zonenbadminton

Der Einstieg in das „echte“ Spiel Badminton gelingt in der Praxis mit dem Zonenbadminton. Hierbei wird in unterschiedlichen Bereichen die allgemeine Spielfähigkeit aufgebaut und ein erstes Spielverständnis entwickelt.



Auf dem Spielfeld werden folgende Zonen markiert:

Quer: Mehrere Spielbereiche à 3 m Breite

Längs: Eine vordere, eine mittlere und eine hintere Spielzone (je nach Leistungsstärke unterschiedliche Längen, aber mind. 1,5 m)

Material: Hütchen, Bällchen, Schläger

Grundregel

Es wird bei den ersten Aufgaben 10 x miteinander gespielt. Erst bei 10 x gutem Durchspielen wird gegeneinander gespielt (Tiebreak-Regel)! Danach folgen Aufgaben, bei denen gegeneinander (paarweise oder in Mannschaften) gespielt wird.

Block	Aufgabe	Hinweise
Block A	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kurzer Aufschlag über das Netz in die Zone 2 des Partners (Aufschlagposition aus Zielspiel berücksichtigen). Partner fängt (mit links) und macht eigenen Aufschlag. 2. Kurzer Return des kurzen Aufschlags in die Zone 1 des Partners. Partner spielt in Zone 1 kurz zurück. Aufschläger fängt und beginnt von vorne. 3. Gegeneinander: „Abschießen“ = kurzer Aufschlag, Partner nimmt so früh wie möglich an und versucht, den Aufschläger mit seinem Return zu treffen. 4. Mannschaften: „SpaN-Marathon“ = alle Paare beginnen gleichzeitig mit kurzem Aufschlag und Netzspiel. Wer einen Fehler macht, setzt sich. Das Paar, das am längsten spielt, gewinnt (auch mit Punkten möglich). 	<p>Erwärmung: Mit erster Spielform abgedeckt Zeit: Ca. 30 min (in einer Unterrichtsstunde machbar) Übungsreihe: Kurzer Aufschlag und Unterhandschläge (Spiel am Netz = SpaN)</p>
Block B	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reifenübung: Jeder bekommt zwei Reifen, die er in der Zone 3 platziert. Nun hat jeder 10 Aufschläge in die Reifen des Partners – Treffer zählen. 2. Aufschläger macht den hohen, weiten Aufschlag. Partner sitzt mit dem Rücken zum Aufschläger in Zone 2 und soll den Aufschlag erlaufen und fangen (ohne Schläger). 3. Langer, hoher Aufschlag in die Zone 3 des Partners. Weitergespielt wird mit Unterhand-Vorhand in eine beliebige Zone des Aufschlägers. Dieser spielt noch einmal zurück in die Zone 2, wo der neue Aufschlag beginnt. 4. Langer und hoher Aufschlag in die Zone 3, dann Punkt ausspielen. Zone 2 ist AUS (Zentralposition)! 	<p>Erwärmung: Ein kurzes Aufwärmenspiel zur Mobilisierung ist sinnvoll Zeit: Ca. 30 min (in einer Unterrichtsstunde machbar) Übungsreihe: Hoher Aufschlag</p>
Block C	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zehn gute gemeinsame Durchspiele nur mit dem Unterhand-Clear von Zone 2 zu Zone 2. 2. Gleiche Übung mit zwei Bällen. 3. Beide Partner spielen sich am Netz den Ball zu. Ab und zu überspielt ein Partner den anderen mit einem Unterhand-Clear in Zone 3, der erlaufen werden muss. Erst mit Ansage (miteinander), dann gegeneinander. 4. Freies Spiel im Gegeneinander mit den bekannten Schlägen (Zone 2 ist AUS). 	<p>Erwärmung: Mit erster Spielform abgedeckt Zeit: Ca. 30 min (in einer Unterrichtsstunde machbar) Übungsreihe: Laufweg nach hinten (ohne Überkopfschlag) Material: Hütchen, Bällchen, Schläger</p>
Block D	<p>Für Phase 1, 2 und 3 das Netz auf Überkopfhöhe (evtl. Volleyballnetz) erhöhen!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Überkopfschlag: Partner A macht aus Zone 2 einen hohen Aufschlag, den Partner B mit einem Vorhand-Überkopf-Clear zurückspielt. Partner B muss in Zone 2 starten; der Aufschlag muss in Zone 3 ankommen (10 Aufschläge pro Spieler). 2. Clear in Zielgebiete: Jeder Partner bekommt einen Reifen. Begonnen wird mit einem hohen Aufschlag aus der Zone 3. Der Return-Spieler muss einen zuvor platzierten Reifen in der Zone 3 des Aufschlägers mit einem Überkopf-Clear treffen. Nach 5 Aufschlägen Wechsel – erst beim zweiten Wechsel Reifen neu platzieren. 3. Clear-Marathon: Alle Paare spielen gegeneinander. Welches Paar kann nach einem hohen Aufschlag am längsten einen Clear-Ballwechsel aus der Zone 3 aufrecht halten? Bei Ausscheiden: SpaN. 4. Vom Netzspiel zum ÜK-Clear: Partner A macht einen kurzen Aufschlag. Das Spiel beginnt mit Netzspiel und wird dann immer weiter aufgezogen, bis es im Überkopfschlag aus der Zone 3 ankommt (Zone 2 darf bespielt werden). 5. Spiel: Beginn mit hohem Aufschlag, dann Punkt ausspielen. Regel: am Netz (Zone 1) nur Unterhand-Netzspiel, in Zone 3 nur Überkopfschlag erlaubt. Zone 2 ist AUS! 	<p>Erwärmung: Schüler laufen durcheinander in abgegrenztem Feld und werfen sich (Überkopfwürfe) Badmintonbälle in Variation zu. Ziel: Einüben der clearnahen Wurftechnik, Mobilisierung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-Kreislauf-Systems. Zeit: Mindestens zwei Unterrichtsstunden (oder eine Doppelstunde) Übungsreihe: Überkopfschlag und Laufweg nach hinten – Spielreihe: Spiel über das hohe Netz (und dann Zonenbadminton)</p>

Abbildung 5: Spielreihe „Zonenbadminton“

So erfahren die Schüler in einem stark individualisierten Ansatz die Bedeutung einer Zentralposition und die Bedeutung der grundsätzlichen Laufwege auf dem Spielfeld. Ein Vorteil dieses Einstiegs ist, dass jeder einzelne Lerner den Abstand seiner Zonen eigenständig nach dem Spielvermögen festlegt (sie sollten nicht unter 1,5 m sein) und diese mit Fortschreiten des Unterrichts immer wieder variieren kann. Somit können auch Schwächere die Idee einer Zentralposition entwickeln und sinnvolle Überkopfschläge spielen.



Baustein 3: Übungsspiele

Die Unterrichtsbausteine zum Zonenbadminton stellen eindeutig die spezielle Spielfähigkeit in den Vordergrund, wobei eine reine Technikschiung vermieden wird. Um die Spieldichte, die Bewegungszeit und die Bewegungsintensität für alle zu erhöhen, sollten Übungsstunden eingebaut werden, in denen mit vielfältigen Übungsspielen die Orientierung auf dem Feld sowie die Hand-Auge-Koordination gefestigt werden. Die folgende Abbildung gibt eine Übersicht über mögliche Spielformen. Diese sind hier in aller Kürze benannt und beschrieben. Im Shuttle Time-Programm des internationalen Badminton-Verbandes (YouTube) können die Spiele in Videos nachvollzogen werden.

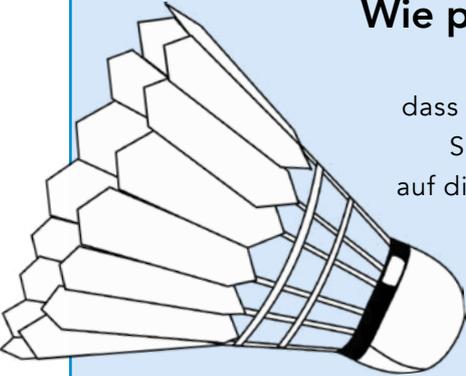
Netzspiel	Spielen aus der Zone 2	Spielen mit der Zone 3
<p>Spiel-am-Netz-Marathon</p> <ul style="list-style-type: none"> – Die Spielpaarungen aller Felder gegeneinander – Wer kann am längsten den Ball im Spiel halten? – Gespielt wird nur vor der Aufschlaglinie. 	<p>Keep your Court free</p> <ul style="list-style-type: none"> – 6 Spielende pro Badmintonfeld-Seite – Jeder hat einen Ball; die Bälle werden überkopf ins andere Feld geworfen. – Das Ziel ist, dass kein Ball mehr im eigenen Feld ist. 	<p>Überkopf-Rallye</p> <ul style="list-style-type: none"> – Zwei Partner spielen auf dem Halbfeld. – Das Ziel ist, den Ball so lange so hoch wie möglich aus der Zone 3 in die Zone 3 zu spielen. – Welches Paar schafft es am längsten?
<p>Tischtennis (Table Tennis)</p> <ul style="list-style-type: none"> – 4 Spielpartner miteinander – Der Ball wird immer abwechselnd gespielt. – Variation: Nach jedem Schlag muss die/der Spielende die Grundlinie berühren. 	<p>Halte den Ball flach (Flat Play)</p> <ul style="list-style-type: none"> – 6 Spielende pro Badmintonfeld-Seite – Der Ball wird etwas über Kopfhöhe quer über das Feld gespielt (Drive). – Wer kann den Ball am längsten im Spiel halten, ohne die Position zu verlassen? 	<p>Überkopf-Rallye mit Trick</p> <p>Wie oben, es gibt nach jedem Schlag eine Zusatzaufgabe:</p> <ul style="list-style-type: none"> – die Schlägerhand wechseln – den Schläger einmal um den Körper führen – den Schläger unter einem Bein durchgeben – Hinsetzen und Aufstehen – das Netz berühren
<p>Merry Go Round</p> <ul style="list-style-type: none"> – 4 – 6 Spielpartner miteinander – Nach jedem Schlag wird sich hinten angestellt. – Die Zonen können variiert werden (z. B. Schläge nur aus Zone 2). 	<p>Tempo-Spiel (Drive)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gespielt wird immer zu zweit im Halbfeld. – Wer kann in 30 Sekunden so viele Schläge wie möglich über das Netz spielen? 	<p>Clear Game</p> <ul style="list-style-type: none"> – 4 Personen pro Feld, 2 gegen 2 auf dem Halbfeld – Hoher Aufschlag, 2 hohe Clears aus Zone 3, dann Punkt ausspielen. – Nach jedem Punkt wird im Uhrzeigersinn auf dem Feld rotiert (jeder zählt seine Punkte).

Abbildung 6: Spielformen

Baustein 4: Druckbedingungen

Die auf der zweiten Ebene angesprochenen konditionellen Fähigkeiten spielen eine große Rolle bei der Weiterentwicklung hin zum Zielspiel. Es geht darum, den Schülerinnen und Schülern aufzuzeigen, welche Bedingungen das Punkten im Spiel erschweren und wie der Umgang mit ihnen trainiert werden kann.

Grundlegende koordinative Fähigkeiten sind bis Jahrgangsstufe 9 im Sportunterricht bereits angelegt und hinreichend trainiert. Das Ziel im Badminton ist es, ein Wissensmodell zu verstehen und eine Übertragung auf die Sportart Badminton zu leisten, um die Teilnahme am (sehr schnellkräftigen) Zielspiel zu ermöglichen. In Anlehnung an die Ballschule (Roth, Kröger & Memmert, 2002) lassen sich hier vielseitige Übungskarten zu den einzelnen Druckbedingungen des Badmintons gestalten (vgl. Abb. 7 bis 12).



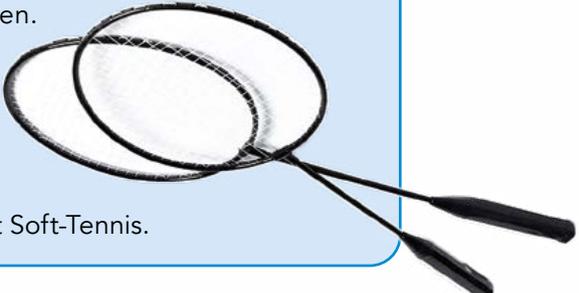
Wie präzise kannst Du spielen?

Wirf den Federball so an, dass du ihn auf der Stirn fangen kannst. Setze dafür eine der Pappdosen auf die Stirn (Gummiband um den Kopf).
Du hast 20 Versuche!

Präzisionsdruck

Hilfe: Gelingt es Dir nicht, versuche es mit einem der Bälle!

Abbildung 7: Präzisionsdruck



Variabilitätsdruck

Stellt euch im Doppel (vier Personen) gegenüber mit ca. 5 m Abstand vom Netz auf. Spieler A gibt den Ball ins Spiel. Spieler B spielt zurück auf Spieler C und der wieder über das Netz zu Spieler D. Nach jedem Schlag müssen die Partner ihre Schläger tauschen.
Ihr habt 20 Versuche!

Hilfe: Gelingt es euch nicht, versucht es mit Soft-Tennis.

Abbildung 8: Variabilitätsdruck



Du hast folgende Aufgabe:

Spieler einen Luftballon in einem Reifen hoch.
Laufe dann an die Wand und berühre diese mit der Hand. Wähle den Abstand des Reifens zur Wand eigenständig.

Zeit: 5 mal eine Minute



Zu leicht? Mache vor jedem Schlag einen Streck sprung oder lege dich auf den Boden.

Abbildung 9: Zeitdruck



Stellt euch paarweise auf zwei Bänken gegenüber auf.
Spielt euch einen Tennis- oder Softtennisball mit Volleys zu.
Wechselt nach jedem Schlag die Spielhand (links – rechts).

Wie oft könnt ihr in einer Minute hin und her spielen?

Variation: Steht auf der umgedrehten Bank.

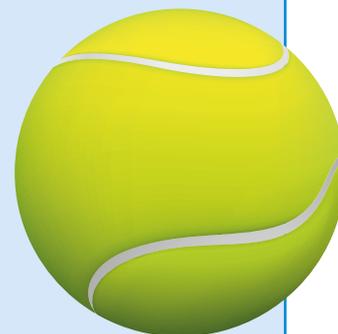


Abbildung 10: Komplexitätsdruck



Nimm Dir einen Luftballon und einen Volleyball. Stelle Dich im Abstand von zwei bis drei Metern zu einer Wand. Wirf den Ball gegen die Wand und fange ihn. Gleichzeitig halte den Luftballon in der Luft.

Wie viele Würfe schaffst Du am Stück?

Variation: Markiere dir Zielpunkte an der Wand. Jongliere den Ball mit den Füßen.



Abbildung 11: Organisationsdruck



Baut einen Hindernisparcours auf. Versucht nun, möglichst schnell durch den Parcours zu gelangen und prellt dabei den Ball mit dem Schläger auf den Boden.

Wer schafft in drei Minuten die meisten Runden?

Variation: Haltet den Ball auf dem Schläger hoch. (alle Schläger und zugehörigen Bälle sind nutzbar) Gebt eine Anzahl an erlaubten Bodenkontakten vor. Variiert die Fortbewegungsart (z. B. rückwärts).



Abbildung 12: Belastungsdruck

Als erläuternde Hilfe werden die Plakate aus dem Anhang dieser Broschüre an den Stationen aufgehängt. Am Ende der Stunde bearbeiten die Schülerinnen und Schüler das folgende Puzzle (Abbildung 13), indem sie die Aussagen auf den kleinen Kärtchen (Seite 19) den Druckbedingungen zuordnen. Dieser Transfer aus einer sportspielgerichteten Koordinationsschulung in das Zielspiel Badminton führt zu einem tieferen Verständnis, das die Entwicklung einer Individualtaktik vorbereitet.

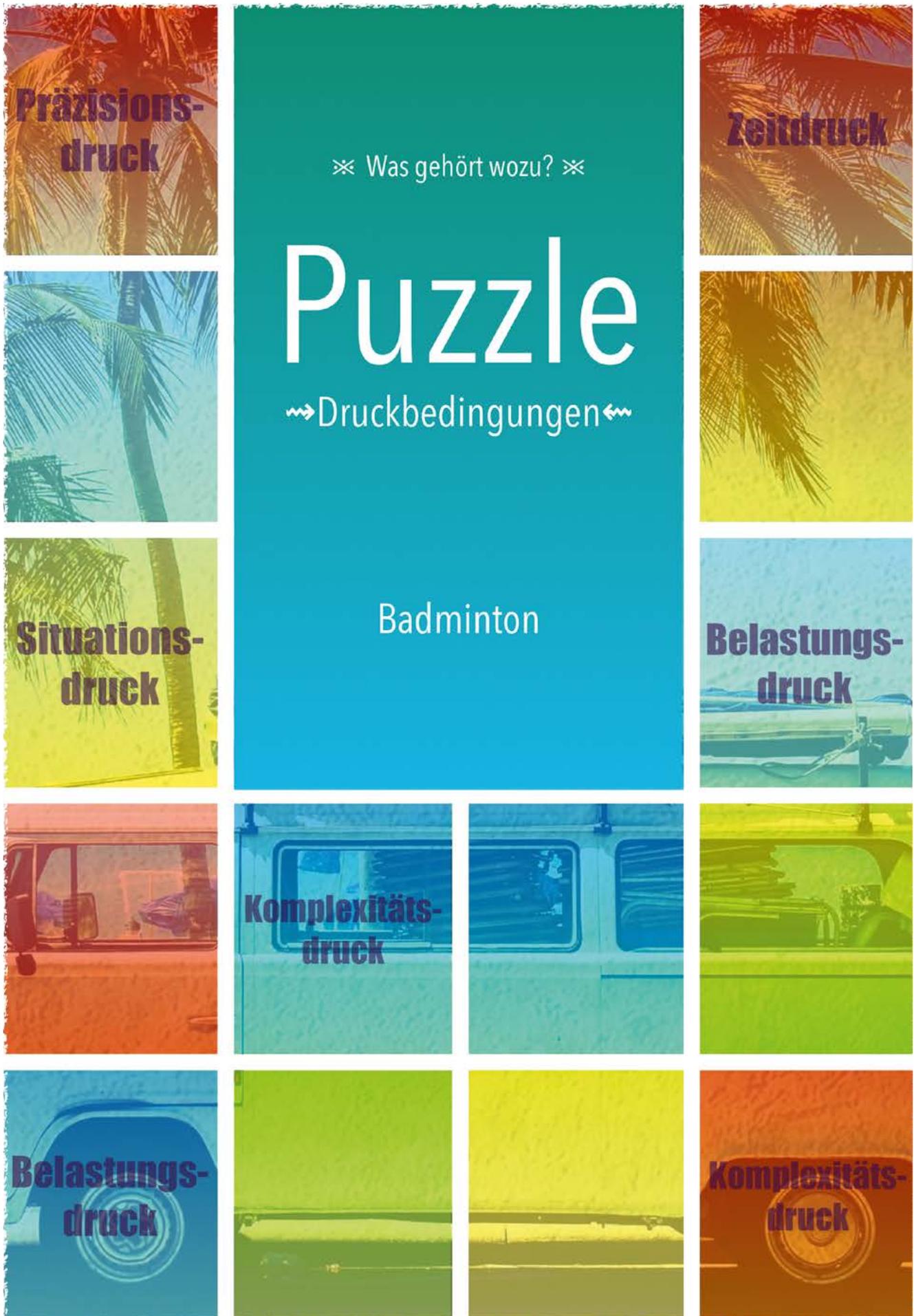


Abbildung 13: Puzzle Druckbedingungen

Das eigene Spielfeld verteidigen. Angemessen reagieren.

Rechtzeitig dort sein, wo man den Ball spielen möchte.

Sich auf dem Feld orientieren. Gleichgewicht halten. Schnell reagieren. Alles zugleich ...

Kraft richtig dosieren. Schnell laufen, schnell schlagen. Bei Ermüdung weiterkämpfen.

Viele Entscheidungen gleichzeitig treffen: Laufweg bestimmen, Tempo bestimmen, Spielpunkt festlegen.

Den Ball so lange wie möglich im Spiel halten. Konzentriert bleiben. Fokussiert bleiben.

Einen Federball genau treffen. Einen Federball in einen bestimmten Feldsektor schlagen.

Kärtchen mit verschiedenen Aussagen für das Puzzle



Baustein 5: Angriff mit dem Smash

Der Smash ist der Angriffsschlag im Badminton, mit dem am meisten Druck auf den Gegner ausgeübt werden kann. Es benötigt eine unglaubliche Schnelligkeit in vielen Bereichen: Man braucht eine günstige Position zum Ball, die mit sehr schnellen Beinen erlaufen werden muss, und der Schlag selbst wird extrem schnellkräftig ausgeführt. Im Badminton nennt man diese Technik auch „Töten“. Jeder Ball, der zu hoch für das Netzspiel über das Netz gespielt wird, lädt zum „Töten“ ein (siehe Zonenbadminton).

Es macht keinen Sinn, in der Schule methodische Übungsreihen zum Erlernen des technisch korrekten Smash-Schlages einzusetzen (es sei denn, es handelt sich um ein Sport Profil). Vielmehr benötigen die Schülerinnen und Schüler einen schnellen, festen Schlag überkopf, der den Ball auf den Boden des gegnerischen Feldes „smasht“. Um einen solchen Schlag individuell zu entwickeln, eignen sich Kontrastübungen. Damit finden die Schülerinnen und Schüler heraus, wie ihnen ein solcher Schlag gut gelingen kann. Manche kommen dem echten Smash schon recht nah, andere können hinterher einen etwas schnelleren Schlag als ihre übliche Spielweise.

Kontrastübungen Schlagfestigkeit		
Partner A spielt einen kurzen Unterhand-Clear und Partner B den Smash mit folgenden Variationen (je mindestens 5 Schläge):		
	Puddingarm – Muskeln im Schlagarm kaum angespannt	Stahlwerk – alle Muskeln im Schlagarm voll angespannt
	Pronation – der Unterarm dreht beim Schlag schnellkräftig nach innen	Supination – der Unterarm dreht beim Schlag schnellkräftig nach außen
Was ist sinnvoll?		

Abbildung 14: Kontrastübungen Schlagfestigkeit

Kontrastübungen Ausholbewegung		
Partner A spielt einen kurzen Unterhand-Clear und Partner B den Smash mit folgenden Variationen (je mindestens 5 Schläge):		
	Bremskraft – die Ausholbewegung wird über dem Kopf stark abgebremst	Rucksack – die Ausholbewegung steckt den Schlägerkopf in einen imaginären Rucksack auf dem Rücken
	Osten – die Ausholbewegung geht rechts am Körper vorbei	Westen – die Ausholbewegung geht weit nach links über den Kopf
Was ist sinnvoll?		

Abbildung 15: Kontrastübungen Ausholbewegung

Kontrastübungen Rumpfeinsatz		
Partner A spielt einen kurzen Unterhand-Clear und Partner B den Smash mit folgenden Variationen (je mindestens 5 Schläge):		
	Besenstil – der Rumpf bleibt aufrecht und gerade, steif wie ein Brett	Hohlraum – der Rücken geht stark ins Hohlkreuz
	Katzenbuckel – der Rumpf ist leicht nach vorne gebeugt	Flitzebogen – der Rumpf ist gespannt wie ein Flitzebogen
Was ist sinnvoll?		

Abbildung 16: Kontrastübungen Rumpfeinsatz

Kontrastübungen Beinarbeit		
Partner A spielt einen kurzen Unterhand-Clear und Partner B den Smash mit folgenden Variationen (je mindestens 5 Schläge):		
	Bremsklotz – die Beine sind im Schlag gebeugt	Flummi – die Schlagbewegung erfolgt aus einem Hüpfen heraus
	Wurzelsepp – die Füße sind fest im Boden verwurzelt	Dynamo – die Beinbewegung leitet einen dynamischen Sprung zum Schlag ein
Was ist sinnvoll?		

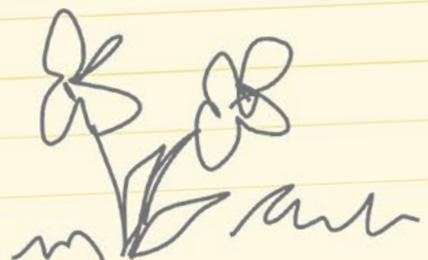
Abbildung 17: Kontrastübungen Beinarbeit

Kontrastübungen Antizipieren		
Partner A spielt einen kurzen Unterhand-Clear und Partner B den Smash mit folgenden Variationen (je mindestens 6 Schläge):		
	Zeigefinger – zweiter Arm zeigt auf den Gegner	Bull's Eye – zweiter Arm ist angespannt und zeigt auf den Ball
	Schlagmann – zweiter Arm zeigt auf den Schläger	Pendel – zweiter Arm pendelt neben dem Körper hin und her
Was ist sinnvoll?		

Abbildung 18: Kontrastübungen Antizipieren

Nach dem Erproben der Kontraste an Stationen oder als Lernstraße spielen die Lernenden noch ein Übungsspiel. Geeignet ist beispielsweise das Spiel „Abschießen“ aus dem Block A des Zonenbadmintons. Dieser Baustein endet mit einer Sicherung, in der die Schülerinnen und Schüler eine Aussage zur Technik des Smash erhalten, die sie beurteilen müssen. Diese Aussagen sind teilweise konträr, sodass man mit den Lernenden in eine diskursive Verarbeitung kommen kann.

- Am besten kippe ich den Körper nach dem Schlag schnell nach vorne unten.
- So ist es richtig: Ich gehe ins Hohlkreuz und stecke dann den Schläger in den Rucksack. So erlange ich eine optimal lange Beschleunigung.
- Ich erzeuge eine Bogenspannung vor dem Treffen des Balls.
- Ein Sprung zum Schlag macht nur Sinn, wenn ich den Schlagpunkt im Stand gut bestimmen kann.
- Am besten hüpfte ich vor dem Schlag kurz hoch und zeige gleichzeitig auf mein Ziel.
- Fester Stand, angespannter gerader Körper und ein langgestreckter Schlagarm – so werde ich richtig schnell!
- Wenn ich wie ein Flummi auf dem Feld hüpfte, kann ich jede Position schnell erreichen.
- Ich bin immer in Bewegung. Am besten auf dem Fußballen mit „Happy Feet“. Dann bin ich schnell an der richtigen Stelle für meinen Smash!
- Ich zeige immer auf den Schläger, dann bleibt mein Körper in der richtigen Position.
- Alle Muskeln im Schlagarm sind voll angespannt, nur das Handgelenk ist locker – so ist es richtig!
- Festes Handgelenk und freie Bewegungen im Unterarm – so ist es richtig.
- Das Handgelenk klappt im Treffpunkt des Balles so schnell wie möglich nach unten. Dann töte ich den Ball und mache den Punkt.
- Eine gute Taktik ist es, den Schlagarm locker mit dem Schläger vor dem Körper pendeln zu lassen. Dann weiß mein Gegner nicht, was ich vorhabe.



Baustein 6: Taktische Marschrouten

Schließlich erreichen die meisten Schüler ein Spielniveau, auf dem sie eine Individualtaktik entwerfen können. Hierfür bekommen immer zwei Spieler mit ähnlichem Spielniveau jeweils eine Taktikkarte (beispielsweise Karte 1 und Karte 1a) und setzen in einem fünfminütigen Spiel, in dem sie auch ihre Punkte zählen, ihre Taktik um. Anschließend können die Schülerinnen und Schüler über die Taktik ihres Gegners spekulieren. In einer weiteren Runde wird eine neue Taktikkarte zugeteilt. Eine Differenzierung erfolgt durch drei unterschiedliche Spielniveaus (siehe Folgeseite).

Übungen zur Individualtaktik

1

**Lass deinen Gegner laufen!
Spiel den Ball immer den längsten
Weg!**

1a

**Versuche, genau auf den Rumpf des
Gegners zu spielen!
Übe so Druck auf den Gegner aus:
Lass ihn agieren!**

3

**Suche bzw. erzwinge ein Spiel am
Netz, wann immer es dir möglich ist!**

3a

**Versuche, durch reichhaltiges
Fintieren und Täuschen am Netz den
Gegner zu verwirren!**

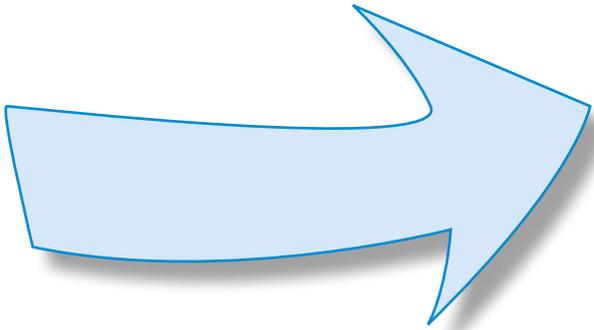
5

**Wende in den Pausen zwischen den
Ballwechseln alle noch vertretbaren
Möglichkeiten der Verzögerung an,
die dir einfallen! Verlasse nicht die Halle!**

5a

**Nutze die Länge des Feldes! Dein
Gegner soll an der Grundlinie „ver-
hungern“. Besiegele sein Schicksal mit
einem unerwarteten Ball kurz hinter
das Netz.**

Abbildung 19: Übungen zur Individualtaktik



einfacher Schwierigkeitsgrad



mittlerer Schwierigkeitsgrad



hoher Schwierigkeitsgrad

(siehe Abbildung 19)

2

**Spiele betont defensiv!
Versuche, lange Ballwechsel zu
provozieren.
Warte auf die Fehler deines Gegners!**

2a

**Absolutes Angriffsspiel!
Versuche, gleich mit dem ersten
Schlag zu punkten!
Power!**

4

**Versuche, zum Vorteil zu kommen
durch systematisches Anspielen eines
(vorher von dir ausgewählten) Feld-
sektors auf der Feldseite des Gegners!**

4a

**Nutze die gesamte Breite des Feldes,
indem du den Gegner von einer Ecke in
die andere schickst! Spiele dann einen
Ball kurz über das Netz.**

6

**Dein Merksatz: Ich muss die Bälle
schnellstmöglich annehmen! Gehe
während der Ballwechsel maximales
Tempo und verschaffe dir dazwischen
lange Erholungspausen.**

6a

**Spiele mit schneller einsatzfreudiger
Laufarbeit, springe alle Bälle an und
gehe früh ans Netz (auch wenn du eine
Sauerstoffschuld eingehen musst)!
Mache dir so bewusst, was an Spiel-
tempo möglich ist!**

Schließlich können die Lernenden eine eigene taktische Marschroute (vgl. Abb. 9) entwickeln und in kleinen „mentalen Trainingseinheiten“ vor möglichen Prüfungsspielen ihre eigene Taktik auf ihre individuellen Stärken und die potenziellen Schwächen des Gegners beziehen.

Hierbei findet eine sehr intensive Taktikschulung statt.

MARSCHROUTE

Schaue dir
deinen nächsten Gegner genau an!

Wähle dann eine für den **gegnerischen**
Spielertyp nachteilige allgemeine
Marschroute.
Fasse sie in einen Merksatz!

Formuliere nun einen zweiten Merksatz
über dein **eigenes** Können und
Spielverhalten.

Finde nun eine **spielerische Maßnahme**,
durch die du in den einzelnen
Ballwechselln Vorteile gewinnen willst.
Formuliere einen dritten Merksatz!

Wiederhole die drei Sätze noch einmal.

Dies ist deine persönliche
Individualtaktik für das kommende Spiel!

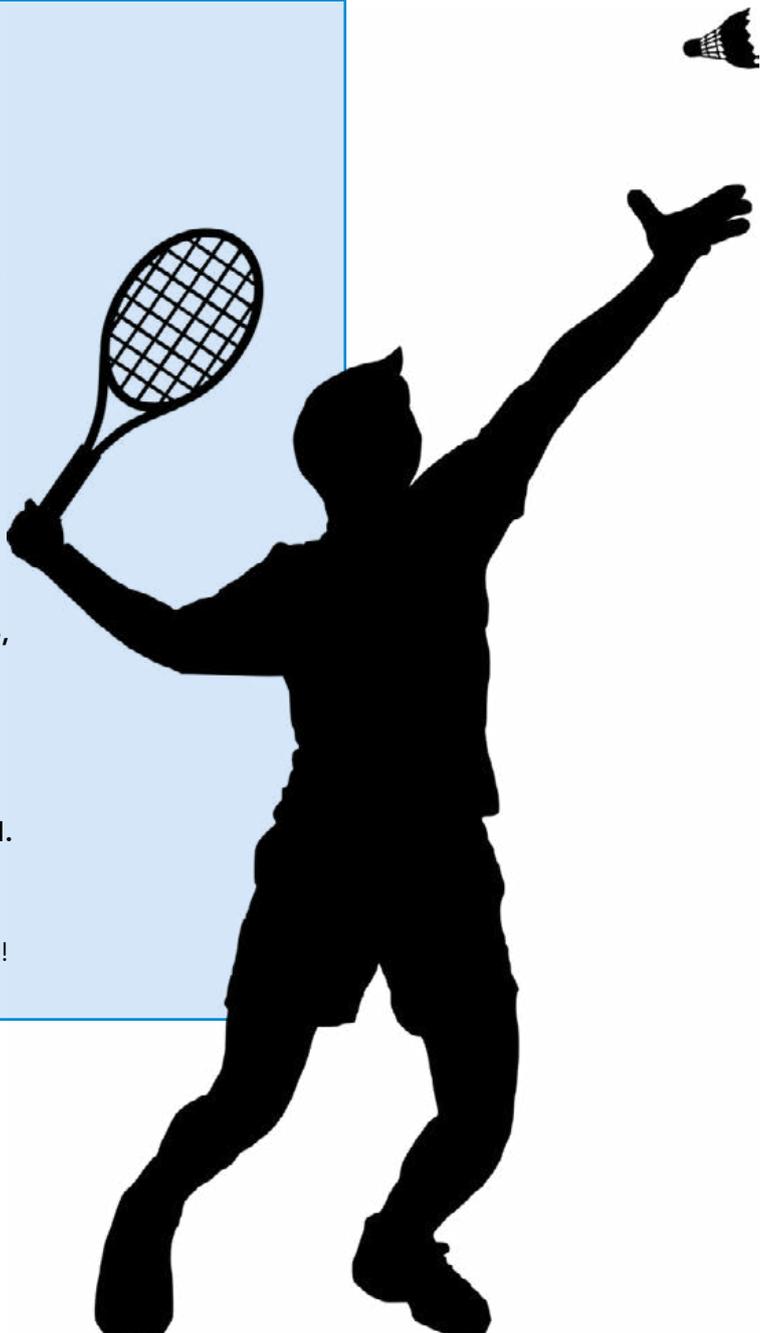


Abbildung 20: Marschroute

Taktische Maßnahmen in kurzen Merksätzen

1. Maßnahmen zur Verbesserung des eigenen spielerischen Verhaltens

- Ich muss nach jedem Schlag zur Zentralposition zurückkehren.
- Ich muss mein individuelles Schlagrepertoire variabel anwenden.
- Ich muss versuchen, meine Schläge und Absichten zu verdecken.
- Ich muss mit Vorsatz Täuschungen einsetzen.
- Ich muss im Ballwechsel einem taktischen Plan folgen können.
- Ich muss dem Spiel einen Rhythmus geben können.
- Ich muss im Spiel die gegnerische Taktik erkennen können.
- Ich muss auf die gegnerische Taktik reagieren.
- Ich muss Ball und Gegner stets im Auge haben.
- Ich muss versuchen, gegnerische Schläge zu antizipieren.
- Ich muss ein Gespür für ein unterschiedlich schnelles Spieltempo entwickeln.
- Ich muss mit meinen persönlichen konditionellen Fähigkeiten umgehen können.
- Ich muss einer „Marschroute“ folgen können.
- Ich muss mich auf widrige Umstände, die aus der Hallensituation herrühren, einstellen können.

2. Maßnahmen zur taktischen Einwirkung auf den Gegner

- Nutze die Breite des gegnerischen Feldes aus.
- Nutze die Länge des gegnerischen Feldes aus.
- Öffne das Feld, indem du die Breite und die Länge des gegnerischen Feldes ausnutzt.
- Hetze den Gegner durch sein Feld.
- Spiele den Gegner häufig in generell ungünstigen Treffbereichen an.
- Spiele ihn häufig in bestimmten Feldsektoren an. Zwingen dem Gegner für ihn nachteilige Standardsituationen auf.
- Bringe ihn in konditionelle Defizite.
- Beeinflusse das Umfeld der Ballwechsel (z. B. Verzögerungen vor dem Aufschlag).
- Meide generell günstige Treffbereiche beim Gegner.
- Spiele gewisse Sektoren, die sie/er gut abdeckt, nicht an.
- Vermeide gewisse Schläge, die der Gegner leicht retournieren kann.

3. Allgemeine Marschrouten

- Ich muss wissen, was mir auf niedrigem Leistungsniveau Vorteile bringt.
- Ich muss wissen, was mir auf mittlerem Leistungsniveau Vorteile bringt.
- Ich muss wissen, was mir auf hohem Leistungsniveau Vorteile bringt.
- Gestalte einzelne Ballwechsel aktiv, bewusst und planmäßig.
- Nimm alle Bälle schnell an.
- Spiele steil, hart und konsequent.
- Verdecke deine Schläge.
- Täusche und fintiere vor deinen Schlägen.

Situationsdruck

Anforderungen hinsichtlich der Variabilität und der Komplexität der Umgebungs- und Situationsbedingungen

Bitte verändert an dieser Station

den Situationsdruck

(schwieriger oder leichter)

BEISPIEL FÜR SITUATIONSDRUCK:

Orientierungslauf (wechselnder Untergrund beim Laufen)

Komplexitätsdruck

Anforderungen hinsichtlich des Umfangs der dabei einzubeziehenden Muskelgruppen

Bitte verändert an dieser Station

den Komplexitätsdruck

BEISPIEL FÜR HÖHER WERDENDEN KOMPLEXITÄTSDRUCK:

Balancieren auf Bank >> Balancieren auf Balken >> Balancieren auf Slackline

Komplexitätsdruck

Anforderungen hinsichtlich der gleichzeitig ablaufenden und oder aufeinanderfolgenden Bewegungsteile

Bitte verändert an dieser Station

den Komplexitätsdruck

schwieriger oder leichter

BEISPIEL FÜR HOHEN KOMPLEXITÄTSDRUCK:

Speerwerfen

Belastungsdruck

Anforderungen hinsichtlich der psychischen Belastungsbedingungen

Bitte erweitert an dieser Station

den Belastungsdruck

(schwieriger oder leichter)

BEISPIEL FÜR BELASTUNGSDRUCK (SCHWIERIGER):

ein Boxer wird im Kampf ausgebuht oder beschimpft

Präzisionsdruck

Anforderungen hinsichtlich der Bewegungsgenauigkeit

Bitte verändert an dieser Station

den Präzisionsdruck

(schwieriger oder leichter)

BEISPIEL FÜR HOHEN PRÄZISIONSDRUCK:

Dart / Bogenschießen

Zeitdruck

Anforderungen hinsichtlich der verfügbaren Bewegungszeit und /
oder der zu erreichenden Bewegungsgeschwindigkeit

Bitte verändert an dieser Station

den Zeitdruck

(schwieriger oder leichter)

BEISPIEL FÜR HOHEN ZEITDRUCK:

eine bestimmte Anzahl von Zielschüssen in kurzer Zeit, wie z.B. im Biathlon

Belastungsdruck

Anforderungen hinsichtlich der konditionellen (physischen)
Belastungsbedingungen

Bitte erweitert an dieser Station

den Belastungsdruck

(schwieriger oder leichter)

BEISPIEL FÜR BELASTUNGSDRUCK (SCHWIERIGER):

ein Sprinter läuft mit einem Fallschirm hinter sich / ein Langstreckenläufer
läuft mit Gewichtsmanschetten

IQSH

**Institut für Qualitätsentwicklung
an Schulen Schleswig-Holstein**

Schreberweg 5

24119 Kronshagen

Tel.: 0431 5403-0

Fax: 0431 988-6230-200

info@iqsh.landsh.de

www.iqsh.schleswig-holstein.de