

Schnuppertraining

Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer: 60 Minuten
Lektionsart: Schnupperlektion
Teilnehmende: Kinder von 12-15 Jahren

Zeit	Thema/Übung	Organisation	Material
Im besten Fall können die Dinge für das Aufwärmen bereits vor Trainingsstart vorbereitet werden. Falls nicht, können die Kinder beim Aufstellen miteinbezogen werden.			
Einleitung			
3`	Eintreffen der Kinder - alle mit Schläger und Shuttle ausrüsten, bereits etwas spielen lassen	Frei in der Halle	Shuttle Racket
3`	Begrüssung und Vorstellung - Wer hat schonmal Badminton gespielt?	Im Kreis	
Aufwärmen			
6`	1. Stafette: <ul style="list-style-type: none"> - Shuttle wird auf Racket balanciert - Einmal um den Malstab und zurück. - Abklatschen - der nächste darf gehen Varianten: Einfacher: Shuttle darf aufgestellt werden Schwieriger: Shuttle wird jongliert, wenn Shuttle zu Boden fällt, aufheben und dort weitermachen	Ein Malstab als Startposition, ein Malstab in beliebiger Distanz	Malstäbe Shuttle Racket
5`	2. Jonglieren im Raum Die Kinder dürfen sich frei im Raum bewegen. Jede:r versucht zu jonglieren so oft es geht. Varianten: <ul style="list-style-type: none"> - Nur Vorhand - Nur Rückhand - Tricks probieren (hinter Rücken, Hinsetzen und wieder Aufstehen usw.) Einfacher: Mit Ballon jonglieren	Frei im Raum	Shuttle Racket

5`	<p>Rackethandling</p> <ul style="list-style-type: none"> - Shuttle auf Racket mit Kork nach innen Ziel: Ein Kreis mit Shuttle machen, Federn berühren dabei immer Racketrahmen. - Beine weit auseinander, Racket waagrecht halten, Shuttle drauflegen Ziel: Eine 8 mit dem Racket um die Beine machen. Hände dürfen wechseln beim Halten - Shuttle auf Racket, Racket um eigene Achse drehen, sodass selbe Seite der Bespannung wieder oben ist. Ziel: Shuttle bleibt auf Bespannung liegen 	Im Kreis	Racket Shuttle
Hauptteil			
7`	<p>Schiffe versenken</p> <p>Teams à ca. fünf Kinder Vor jeder Gruppe steht eine Kiste / ein Ring Eine:r nach dem/der Andere:n schlägt Ball und versucht, Kiste zu treffen. Ziel: Kiste treffen Wenn Kiste getroffen, darf sie auf die nächste Markierung geschoben werden. Wer die Kiste bei der letzten Markierung zuerst trifft, hat gewonnen. Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Man darf nur Vorhand schlagen - Man darf nur Rückhand schlagen - Die Kinder dürfen gleichzeitig spielen (führt zu etwas mehr Chaos, alle nacheinander ist etwas ruhiger) <p>Man darf entweder in seine eigene Kiste spielen und diese nach vorne schieben oder man darf in die gegnerische Kiste spielen und diese eine Position nach hinten schieben</p>	<p>Teams sind nebeneinander (wie bei Stafette) aufgestellt</p> <p>Vor jedem Team steht eine Kiste in ca. 30cm Abstand zum Vordersten</p> <p>Rechts aussen sind ca. 6 Pylonen in je ca. 1m Abstand aufgestellt.</p>	<p>Kisten (im Idealfall graue Geräteraum-Kisten auf Rollen) Shuttles Racket Pilonen/ Hütchen</p>
4`	<p>Hin und Her spielen ohne Netz</p> <p>Die Kinder stehen sich gegenüber. Jede:r steht auf der Doppellinie des Feldes (nicht übers Netz) Ziel ist es, so oft wie möglich hin und her zu spielen Variante: Ziel ist es, das Gegenüber zu treffen</p>	<p>Spielen quer übers Feld. Jede:r steht auf Doppellinie. 2 Paarungen pro Feldseite möglich.</p>	Shuttle Racket
4`	<p>Hin und Her spielen übers Netz</p> <p>Zu zweit so oft wie möglich hin und her spielen Varianten:</p>	1 Team pro Halbfeld	Netz Racket Shuttle

	<ul style="list-style-type: none"> - Abstand variieren (beide auf T-Linie, beide in Mitte des Feldes usw.) - Als Wettkampf: 1 Minute Zeit. Sie zählen die Ballberührungen (wenn der Shuttle runterfällt, wird weitergezählt) Jedes Team sagt die Zahl laut. Es gibt eine zweite Runde. Jedes Team versucht mehr Ballberührungen zu haben wie bei der ersten Runde. 		
10`	<p>Halbfeldeinzel 1 gegen 1 auf dem halben Feld.</p> <p>Variante: Mit Punkteübernahme Gespielt wird auf 5 Punkte. 2-3 Spieler:innen warten draussen. Sobald ein Feld fertig ist, darf eine Person von Draussen den/die Verlierer:in ersetzen. Dabei übernimmt sie den Punktstand. Beispiel: A gewinnt gegen B 5:3. A bleibt und C kommt für B aufs Feld und startet 3:0.</p>		
5`	<p>Dänisch Doppel 2 Spieler:innen stehen zu Beginn auf dem Königsfeld (A). Alle anderen Spieler:innen warten in einer Schlange hinter der anderen Seite des Feldes (B) Von aussen wird ein Ball auf die Seite B gespielt. 2 Spieler:innen aus der Warteschlange gehen aufs Feld und nehmen den Ball ab/beginnen somit den Ballwechsel. Gespielt wird ein Ballwechsel. Die Gewinner:innen bleiben auf dem Feld. Die anderen verlassen das Feld. A gewinnt: Sie bleiben auf dem Königsfeld. 2 Neue Spieler:innen kommen auf Seite B. B gewinnt: Sie wechseln auf Seite A. Seite A verlässt das Feld. Eine neue Paarung aus der Warteschlange betritt Seite B.</p>		<p>Netz Racket Shuttle</p>

Abschluss			
3`	Showmatch Zum Schluss können die Leitenden 2,3 Ballwechsel gegeneinander spielen. Das hohe Tempo beeindruckt die Kinder (vor allem Smash kommt gut an 😊)	Auf dem Feld	Shuttle Racket
1`	Abschluss Bedanken und allfällige Trainingsmöglichkeiten in der Nähe erwähnen	Im Kreis	