

Badminton

Aufwärmen:

1) Stafette:

- Shuttle nach vorne werfen, nach hinten rennen und abklatschen.
- beim zweiten Mal mit dem Racket nach vorne schlagen.

2) Linienfangis:

- Um das Feld kennen zu lernen. TN dürfen sich nur auf den Linien bewegen. Fänger im ganzen Feld. Fänger versucht mit dem Shuttle die andere TN abzuwerfen.
- erschweren in dem die TN mit dem Racket abwehren dürfen.

3) Shuttle- Ultimate:

- Gruppen bilden. Der Shuttle muss per Racket zum Teammitglied gespielt werden. Darf aber von Hand oder mit dem Racket von diesem gefangen werden.

Weitere Übungen:

1) Unterarmschlag:

- Den Shuttle mit Vor/-Rückhand versuchen an die Decke zu spielen.
- erschweren, in dem man versucht den Shuttle sanft abzufangen.

2)Wettkämpfe:

- Zu zweit max. anzahl Pässe spielen.
- Zu zweit gegenüber. Bei erfolgreichen 20x hin und her spielen, kann man einen Sektor weiter auseinander.

3) Kurz, Lang Spiel:

- 1 Person simuliert den Trainier. Er jagt den Spieler mit abwechslungsweise kurzem und langem Zuspiel vor und zurück. Spieler muss den Shuttle immer genau dem Trainer zuspielen.

Spielformen:

1) Zu 2. Hand halten.

2) Zu zweit 1 Racket. Immer abwechslungsweise

3) Sektorspiel: versch. Sektoren unterschiedlich Punkte.

4) Nur Anspielzone als Feld benutzen.

6) Schachmatt. Punkt wird nur gezählt wenn der Gegner den Shuttle nicht mehr berühren kann.

Service ermitteln: Netzsprint, Zielschiessen.