

Übungen zu Rückschlagspielen

M 1

Station 1: Luftballon-Battle

| | |
|---------------------|---|
| Material | 4 Turnmatten, 1 Langbank, 1 Luftballon |
| Organisation | Legt als Spielfeldhälften je 2 Matten nebeneinander aus. Stellt die Bank als „Netz“ in die Mitte. |
| Beschreibung | Jeder kniet sich auf seiner Spielfeldhälfte hin und spielt mit der Hand Badminton. Ziel ist, den Luftballon auf die gegnerische Hälfte zu schlagen. |
| Beachtet | Es sind nur Schläge von unten erlaubt. |

Station 2: Scoopball

| | |
|---------------------|--|
| Material | 2 Scoopball-Schläger, 1 Lochball, 1 Badmintonnetz, 4 Hütchen |
| Organisation | Baut am Badmintonnetz ein Feld mit Hütchen auf. Einigt euch auf die Größe des Feldes. |
| Beschreibung | Spielt mit den Scoopball-Schlägern und einem Lochball gegeneinander. Die Bälle dürfen nur von unten geworfen werden. |

Station 3: Tennis

| | |
|---------------------|---|
| Material | 2 kurze Badmintonschläger, 1 Soft-Tennisball, 2 große Kästen, 4 Hütchen |
| Organisation | Baut mit den großen Kästen ein „Netz“ auf und steckt mit den Hütchen ein Feld ab. Einigt auch auf die Größe des Feldes. |
| Beschreibung | Spielt Tennis über die Kästen. Der Aufschlag erfolgt hinter der Grundlinie. Volley sind nicht erlaubt. Der Ball darf höchstens einmal pro Feld aufspringen. |

Übungen zum Drop

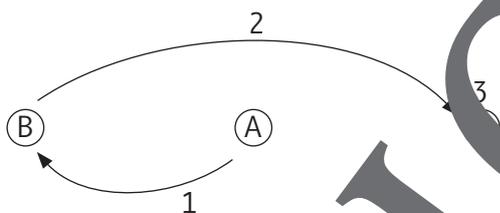
M 8

Material 1 Badmintonschläger pro Schüler, 1 Federball pro 3er-Team, Turnmatten, Hütchen

Organisation zu zweit bzw. zu dritt

Aufgaben

1. Zu dritt (zuerst ohne Netz, dann am Netz):



- A spielt den Ball mit einem Unterhandschlag zu B, B spielt ihn als Drop zu C, C fängt den Ball mit der Hand.
- Wie zuvor, aber C fängt den Ball mit einem umgedrehten Hütchen.
- A spielt zu B, B spielt Drop auf eine Turnmatte anstatt zu C.

2. Zu zweit:

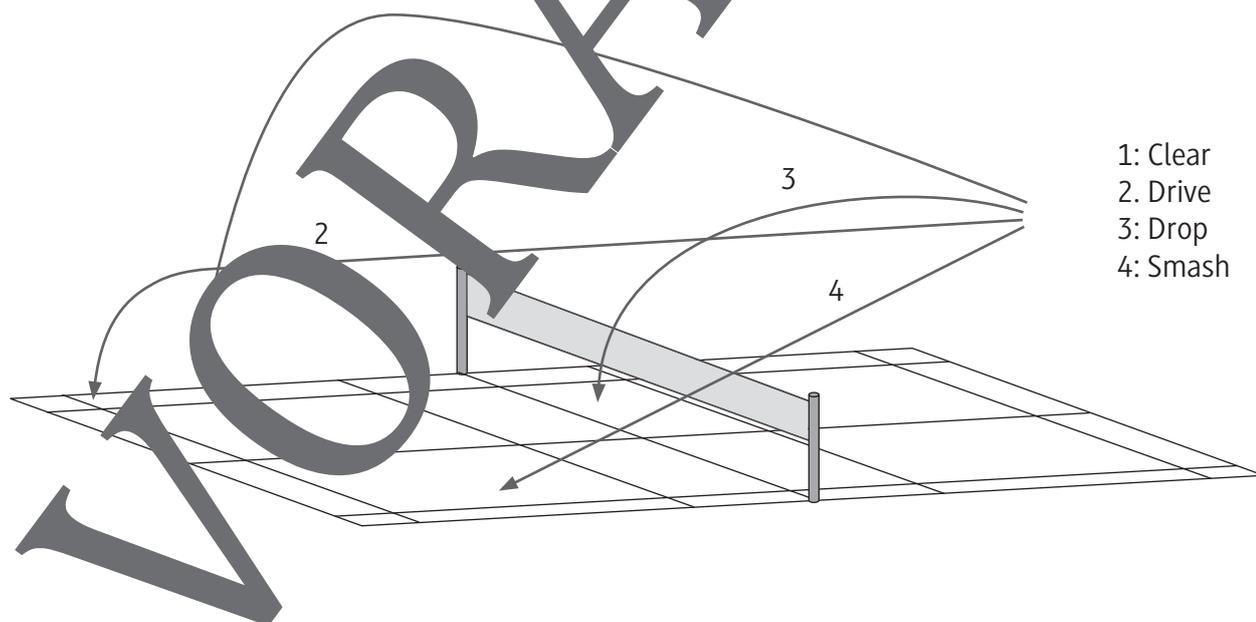
- Kurz – kurz – lang (zuerst miteinander, dann gegeneinander)
- Vorderfeld gegen Hinterfeld

M 10

Die Techniknotenpunkte der Schläge

| | |
|-----------------------|---|
| Drop | <ul style="list-style-type: none"> – Ausgangsposition – Schlagbein vorn – Gegenhand zeigt zum Ball („Dach“ bilden) – Schläger „in den Rucksack stecken“ – Hüftdrehung und Beschleunigung des Schlägers nach oben – Abdruck mit dem Gegenbein – Ellbogenstreckung, lockere Pronation und weiches Treffen des Balls – Treffpunkt vor dem Körper über dem Kopf mit gestrecktem Arm und – Abbremsen des Schlags – lockeres Ausschwingen zur anderen Seite |
| Überkopf-Clear | <ul style="list-style-type: none"> – Ausgangsposition – Gegenbein vorn – Gegenhand zeigt zum Ball („Dach“ bilden) – Schläger „in den Rucksack stecken“ – Hüftdrehung und Beschleunigung des Schlägers nach oben – Abdruck mit dem Schlagbein – Ellbogenstreckung, feste Pronation und hartes Treffen des Balls – Treffpunkt über dem Kopf mit gestrecktem Arm – lockeres Ausschwingen zur Gegenseite |

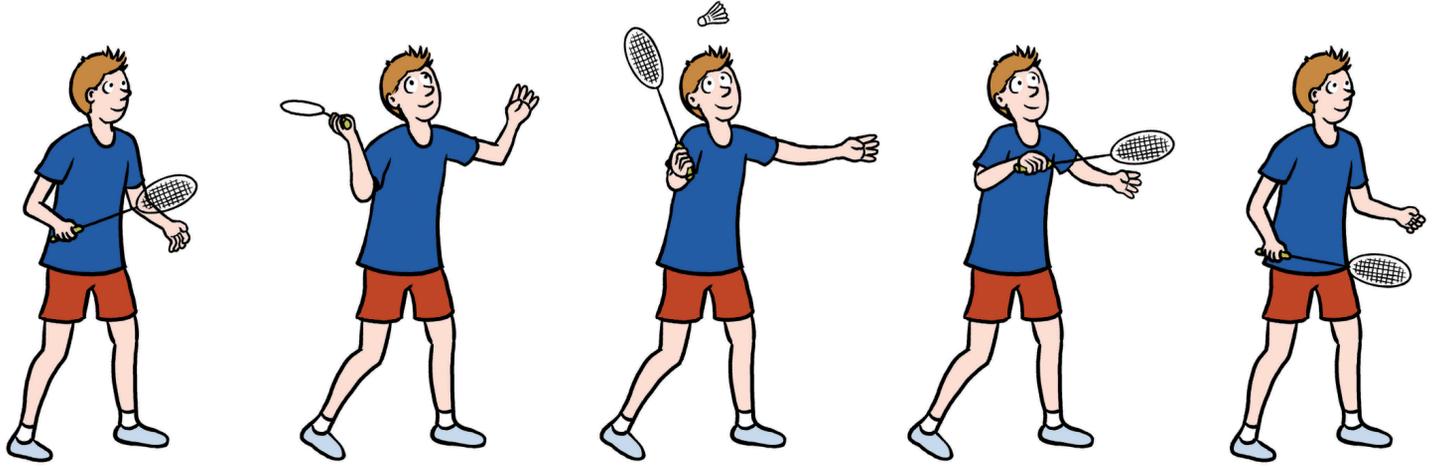
Die Flugkurven der Schläge



- 1: Clear
- 2: Drive
- 3: Drop
- 4: Smash

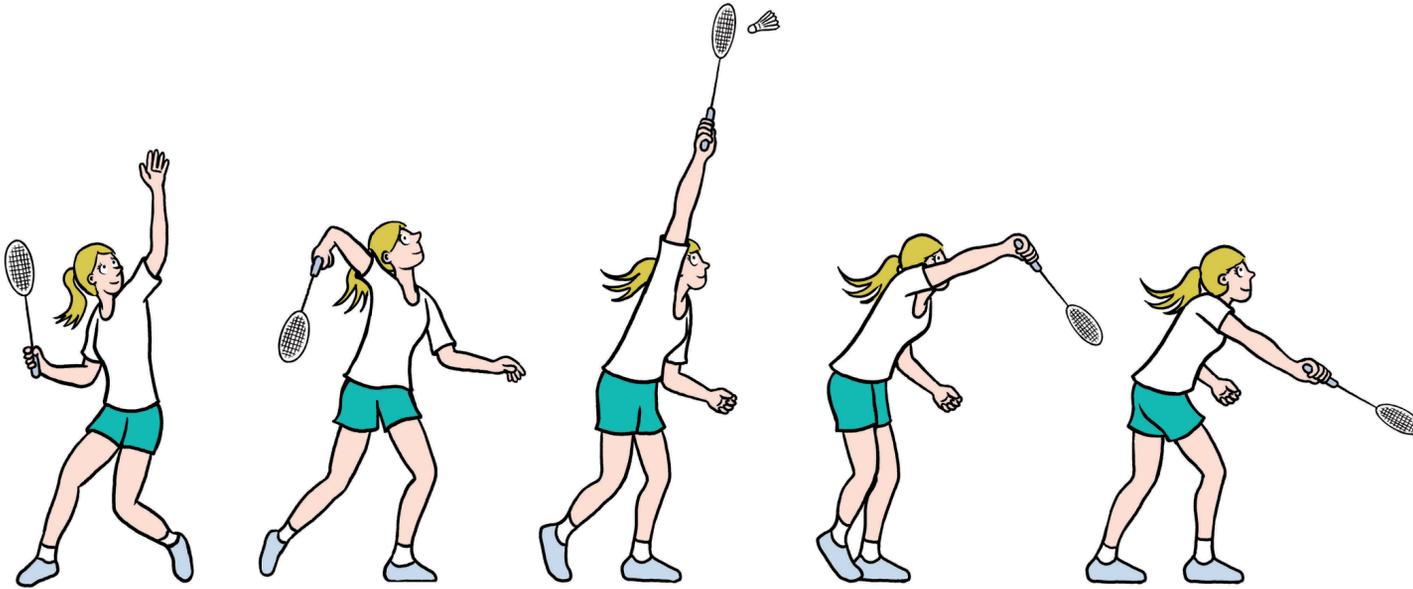
Der Drive

Ein schneller Ball aus der Feldmitte in die Feldmitte des Gegners. Ein häufiger Schlag im Doppelspiel.



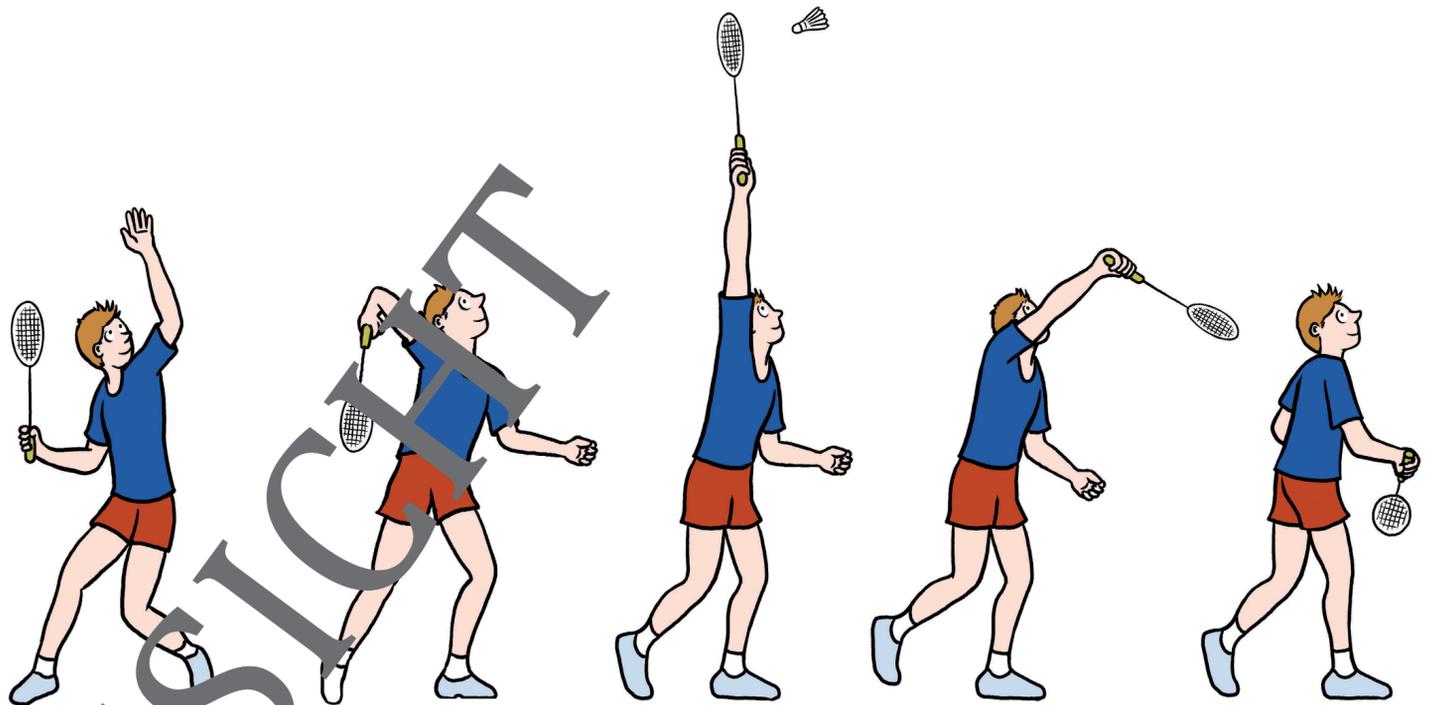
Der Smash

Ein schneller Schmetter Schlag, der mit maximaler Kraft steil ins Feld des Gegners gespielt wird.



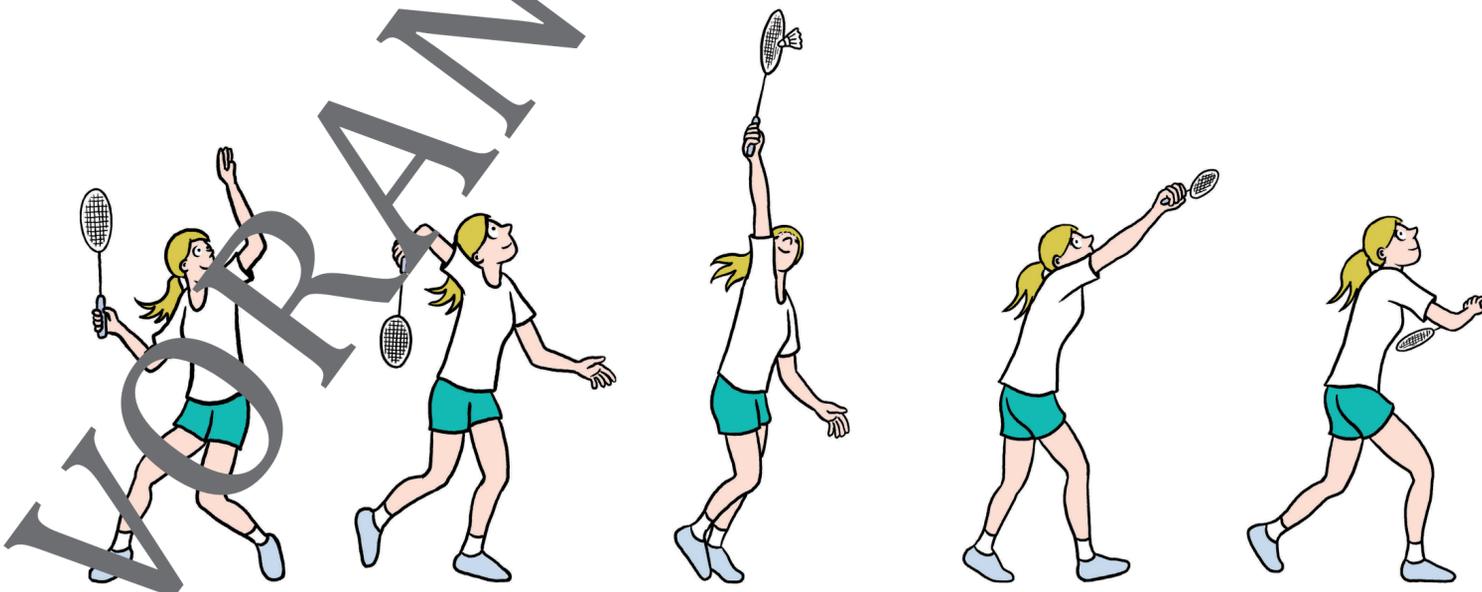
Der Clear

Ein hoher weiter Schlag von der eigenen Grundlinie zur Grundlinie des Gegners, um Zeit zu gewinnen.

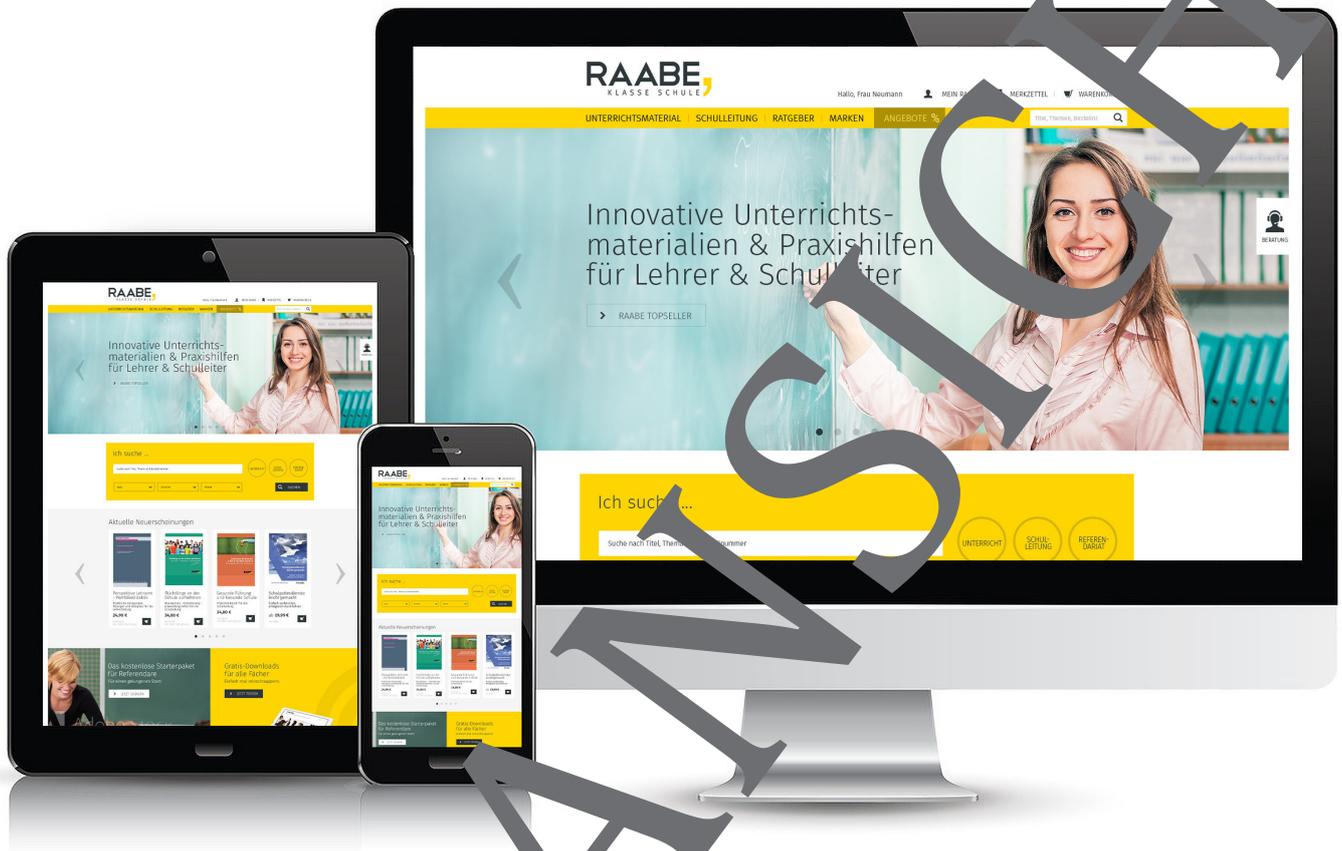


Der Drop

Ein kurzer Ball hinter das Netz, um den Gegner zu hetzen.



Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de