

Badminton - mal was anders.  
Lustige und kreative Spiele mit Schläger und Ball für eine Doppelstunde  
Achim Bürckbüchler

Die hier vorgestellte Übungseinheit ist überall einsetzbar, in der Sporthalle aber auch im Freien, in der Schule, im Verein, im Schullandheim. Egal ob jung, sportlich oder fast sportlich, diese lustigen und kooperativen Spiele „kommen überall gut an“.

Einen Schläger kann fast jeder der Teilnehmer mitbringen oder wurden vorher vom Übungsleiter besorgt. Tipp: Badmintonvereine leihen gerne für solche

„Werbeveranstaltungen“ Schläger aus bzw. stellen auch alte Bälle zur Verfügung.

Die Spielabfolge ist so gewählt, dass zunächst einzeln dann paarweise und schließlich in Gruppen geübt wird. So eignet sich diese Doppelstunde auch sehr gut für neugebildete Sportgruppen oder bei Lehrgängen um sich am Anfang kennen zu lernen. Spaß, Kreativität und Kooperation aber auch Wettkampf stehen im Vordergrund.

Im Sinne einer besseren Lesbarkeit habe ich mich für die Schreibweise Schüler, Spieler, etc. entschieden und meine damit sowohl die weibliche als auch die männliche Form.

Zunächst erhält jeder Teilnehmer einen Schläger sowie einen Ball. Diesen Ball muss er nun mit dem Schläger tragen während er durch die Halle läuft. Hierbei sind gymnastische Übungen und zusätzliche Aufgaben ( „alle laufen hinter mit her“ oder „ wir laufen nur auf Linien“ u.s.w. ) einzufügen. Anschließend folgen Übungen im Stand, mit viel Abstand in der Halle oder auf dem Platz verteilt:

1. Der Ball soll durch leichtes Antippen mit der Schlagfläche in der Luft gehalten werden.
2. Wie Übung 1 , jedoch als Wettkampf: „Wer kann den Ball 10mal, 20mal oder sogar 50mal antippen, ohne dass er zwischendurch auf den Boden fällt ?
3. „Wer schafft in einer Minute die meisten Schläge? Bei dieser Übung soll der Ball nur angetippt werden, damit er nicht zu hoch fliegt.
4. „Gegen die Decke“ - Wer schafft am häufigsten hintereinander Deckenberührung?
5. „Auflöffeln“ - Der Ball soll mit dem Schläger aufgehoben werden. Tipp: Basis des Balles zeigt zum Üben, tief in die Knie gehen, Griffhand ist nur kurz über dem Boden!
- 6 „Auffangen des Balles“ - Ball wird hochgeworfen (hochgeschlagen) und mit dem Schlägerkopf wieder aufgefangen, d.h. er liegt still auf der Bespannung.  
Tipp: Man muss beim Herunterfallen des Balles seiner Flugbahn nachgehen, damit er dann weich auf dem Schläger landet.

Für den weiteren Verlauf der Stunde sucht sich jeder Teilnehmer einen Partner und verteilen sich anschließend mit viel Abstand auf der Spielfläche.

7. „Balljagd“ - Ein Spieler tippt den Ball mit dem Schläger, der Partner versucht, ihm den Ball ohne Körperberührung mit dem Schläger abzunehmen und selbst weiterzuspielen.
8. „Klein-klein“ - Welches Paar schafft die meisten Ballberührungen? Wer den Ball fallen lässt, spielt und zählt im Sitzen weiter. Ball möglichst kurz spielen.
9. „Weit-weit“ - Welches Paar schafft in einer Minute die wenigsten Ballberührungen? Ball möglichst weit und hoch spielen.

10. „Stop and go“ - Paarweise zuspielen. Vor dem Zurückschlagen wird der Ball mit einem Unterhandschlag senkrecht nach oben gespielt, „gestellt“.
11. „Zwei Spieler, ein Schläger“ - Ein Spieler spielt seinen Ball senkrecht hoch, übergibt seinen Schläger an den Partner. Dieser muss den Ball wieder treffen, hochspielen und Schläger zurückgeben u.s.w.
12. „Wir wollen niemals auseinandergehen“ - Die beiden Spieler reichen sich die Hände. In der anderen Hand haben sie ihren Schläger und spielen den Ball über „ihr eigenes Netz“.

Für die nächsten Spiele schließen sich je drei Paare zu einer Gruppe zusammen:

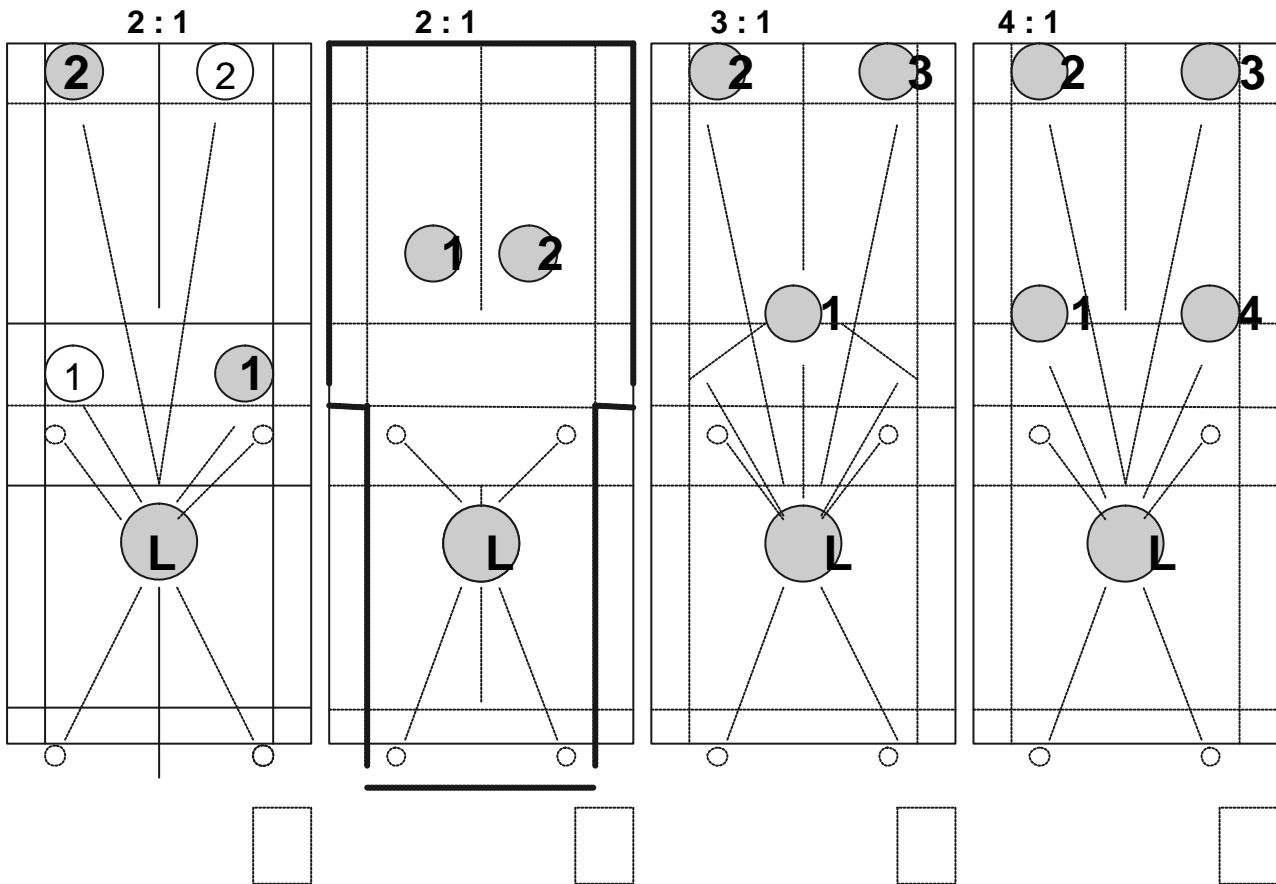
13. „Namen schlagen“ - Die sechs Mitspieler bilden einen Kreis, jeder stellt sich mit seinem Namen vor. Der erste im Alphabet geht in die Kreismitte, schlägt den Ball mit seinem Schläger senkrecht hoch und ruft dabei den Namen eines Gruppenmitgliedes. Dieser muss dann selbst den Ball hochspielen und wiederum einen Namen aufrufen u.s.w.
14. „Wanderfederball“ - Die Teilnehmer stellen sich in Kreise mit je einem Mittelpunktsspieler auf und spielen sich dann den Ball zu.
15. „Kreisball“ - Die Gruppe soll den Ball so lange wie möglich im oder gegen den Uhrzeigersinn laufen lassen. Als Wettkampf: „Welche Gruppe schafft die meisten vollständigen Kreisläufe?“ Als Variante sollen noch weitere Bälle in das Kreisspiel hinzugenommen werden.
16. „Schlag und Renn“ - Nun dürfen die Spieler den Ball kreuz und quer im Kreis spielen müssen aber ihrem Ball nachlaufen.
17. „Kettenball“ - Die 6er Gruppe bildet eine „Kette“, dabei stellt sie sich paarweise schräg gegen über. Links schickt ein Startmann einen Federball auf die Reise, der jeweils zum nächsten Gegenüberstehenden weitergeschlagen wird. Das letzte Kettenmitglied leitet die Rückkehr ein. Fällt der Ball zu Boden, erfolgt Neubeginn durch den Startmann. Welche Staffel schafft zuerst hin und zurück?

Schließlich ist Kreativität angesagt: Jede Gruppe soll sich nun selbst ein Spiel ausdenken und ausprobieren, danach allen Teilnehmern vorstellen und schließlich nachmachen lassen.

Zum Abschluss dieser Spieleinheit stellen sich alle Teilnehmer in Kreisform auf. Aufgabe ist nun einen einzigen Ball so lange gemeinsam im Spiel zu halten, bis er zum 40. ( 50. ) Mal getroffen wurde. Fällt er vorher auf den Boden, geht es mit dem Zählen wieder bei Null los. Gespielt wird so lange, bis es klappt. Viel Erfolg und Spaß dabei !

Achim Bürckbüchler  
Mittelgasse 7  
55268 Nieder-Olm

# „Überzahltraining“



## Variante 1

L spielt alle Ecken unregelmäßig an.  
 1 spielt alle Bälle aus dem Netzbereich zurück.  
 2 spielt alle Bälle aus dem Hinterfeld zurück

## Variante 2

L spielt gegen zwei Gegenspieler.  
 Sonderregeln:  
 \* L hat zwei Aufschläge  
 \* 1 und 2 spielen im Doppelfeld

## Variante 3

L spielt alle Ecken unregelmäßig an.  
 1 spielt alle Bälle aus dem Netzbereich zurück  
 2 und 3 spielen alle Bälle aus dem Hinterfeld zurück

## Variante 4

L spielt alle Ecken unregelmäßig an.  
 1-2-3 und 4 decken jede eine Spielfelddecke ab.