



2 FEDERBÄLLE (FORTGESCHRITTENE)



Denk an den Auftaktsprung und halte den Schläger so vor den Körper, dass der Schlägerkopf nach vorne zeigt. So kannst du schnell reagieren.





BEINARBEIT

STELLUNGSSPIEL

BLINDE KUH

Ziel

Das Spiel »blind« gewinnen.

Spielregeln

Mathias spielt gegen Caroline ein Einzel um Punkte oder gegen die Uhr. Das Netz wird durch ein breites schwarzes Band ersetzt, damit die Spieler einander nicht sehen können.

Ausführung

- » Ich stehe sehr tief, um so schnell wie möglich reagieren zu können, sobald ich den Ball wahrnehme.
- » Ich versuche die Position meines Gegners anhand seines vorausgegangenen Schlags zu visualisieren, um den Ball in den leeren Raum zu spielen.
- » Ich halte den Schläger mit abgewinkeltem Arm so vor den Körper, dass der Schlägerkopf nach vorne zeigt, damit ich den Ball schnellstmöglich erreiche.

Wann habe ich gewonnen?

- » Wenn ich das Spiel für mich entschieden habe.

Variante

- » Eine andere, dem Spielniveau angemessene Zählung der Punkte vereinbaren.

PROFITIPPS

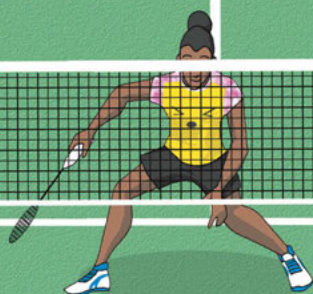
Diese Übung verbessert die Reaktionsschnelligkeit und den Auftaktssprung*. Das Netz kann mit einem schwarzen Tuch verhängt werden, sollte aber mit dem zusätzlichen Gewicht nicht zu sehr durchhängen.



Halte dich startbereit für den Fall, dass deine Nummer aufgerufen wird!



Zwei!



IZBAC



TAKTIK

STELLUNGSSPIEL

EINS, ZWEI, DREI ...

Ziel

Möglichst viele Punkte erzielen.

Spielregeln

Mathias, Caroline und Kim bilden das rote, Charlotte, Chris und Gabrielle das blaue Team. Die Spieler in beiden Teams teilen einander Nummern zwischen eins und drei zu, ohne dass das gegnerische Team mithört.

Der Ball wird unter das Netz in die Mitte des Spielfelds gelegt.

Der Trainer nennt eine Nummer. Die entsprechenden Spieler beider Teams spurten zum Ball. Der Spieler, dem es gelingt, ihn mit der freien Hand aufzuheben, serviert als Erster durch die Diagonale und erhält einen Punkt, egal, wie der Ballwechsel ausgeht.

Der Trainer kann zur Verstärkung eine zweite Nummer oder »Alle!« aufrufen. Das Team, das den Ballwechsel für sich entscheidet, gewinnt den Punkt.

Ausführung

- » Ich konzentriere mich, um schnell reagieren zu können, wenn meine Nummer aufgerufen wird.
- » Ich spurte aufs Feld, um mir als Erster den Ball zu schnappen.
- » Ich konzentriere mich auf den Aufschlag.
- » Ich positioniere mich möglichst schnell auf dem Spielfeld, damit ich einen Punkt herausspielen kann.

Wann habe ich gewonnen?

- » Wenn meine Mannschaft die maximale Punktzahl erreicht hat.

Variante

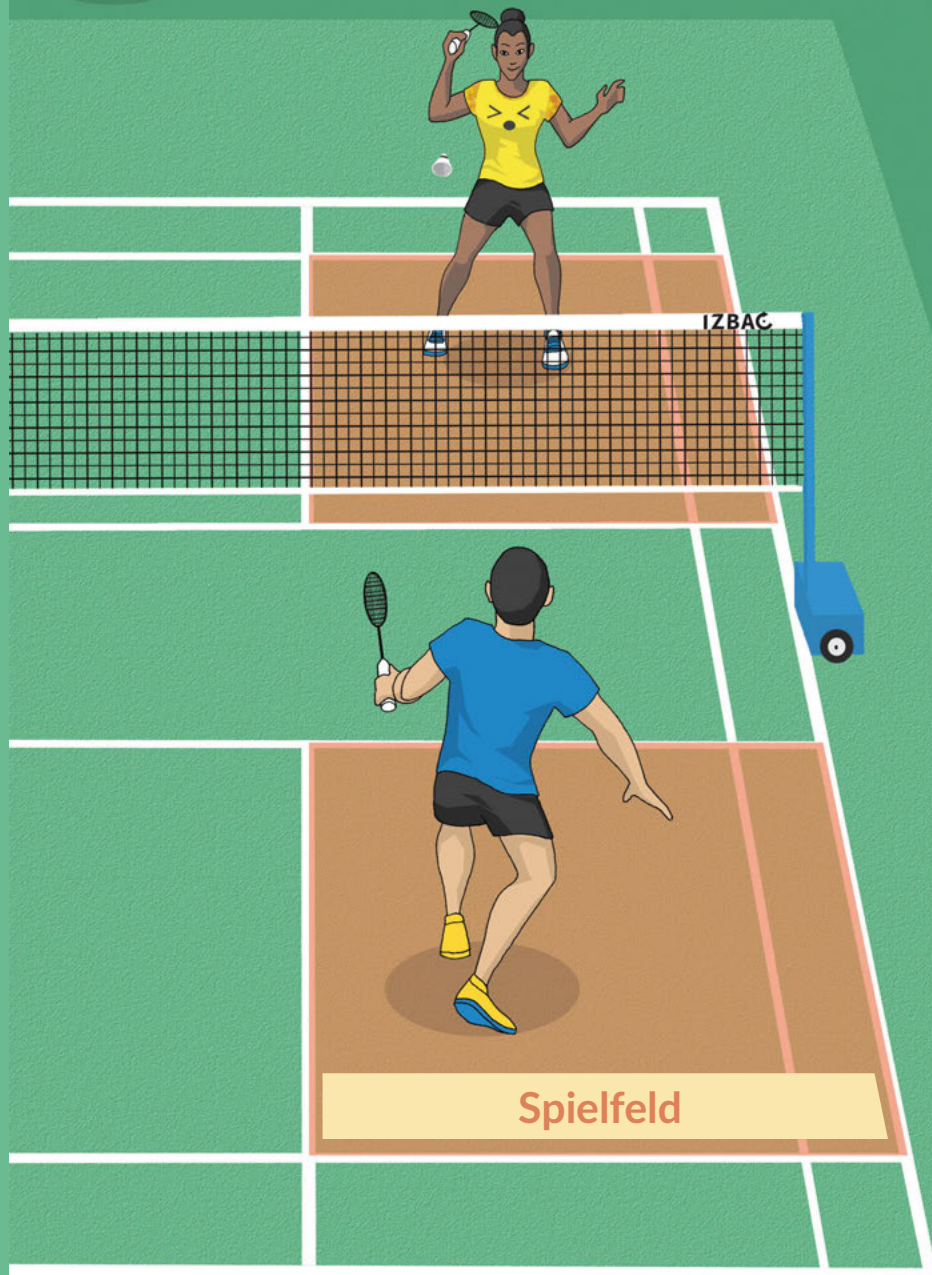
- » Die Spieler sukzessive auf das Feld rufen oder vom Feld herunterrufen.

PROFITIPP

Das Spiel kann von mehreren auf allen verfügbaren Spielfeldern der Halle gespielt werden. Die vom Trainer aufgerufenen Nummern gelten dann in allen Partien.



Mach einen Ausfallschritt nach vorne, um den Angriff zu parieren, und halte den Schläger so, dass sein Kopf nach oben zeigt.





HALTUNG BEIM DOPPEL

BALANCE / KÖRPERHALTUNG

DER DÄNE

Ziel

Das Spiel gewinnen.

Spielregeln

Mathias spielt gegen Charlotte in einer Feldhälfte um Punkte oder gegen die Uhr. Der Netzbereich und das Hinterfeld sind tabu. Bälle, die dort landen, sind im Aus – ausgenommen Netzbälle, die die Netzkante berühren und direkt am Netz herunterfallen (es sei denn, der Trainer legt etwas anderes fest).

Ausführung

- » Ich stehe tief, um schnell reagieren zu können.
- » Ich greife den Schläger relativ weit oben (Kurzgriff) und halte ihn schlagbereit vor mich.
- » Ich schlage Smashes* oder kurze, schnelle Drives*.
- » Ich gehe in die für Doppel geeignete Ballerwartungshaltung (siehe Trainingsziele: Haltung beim Doppel).

Wann habe ich gewonnen?

- » Wenn ich das Spiel für mich entschieden habe.

Variante

- » Dänisches Doppel im magischen Viereck (siehe S. 77) mit vier Spielern.

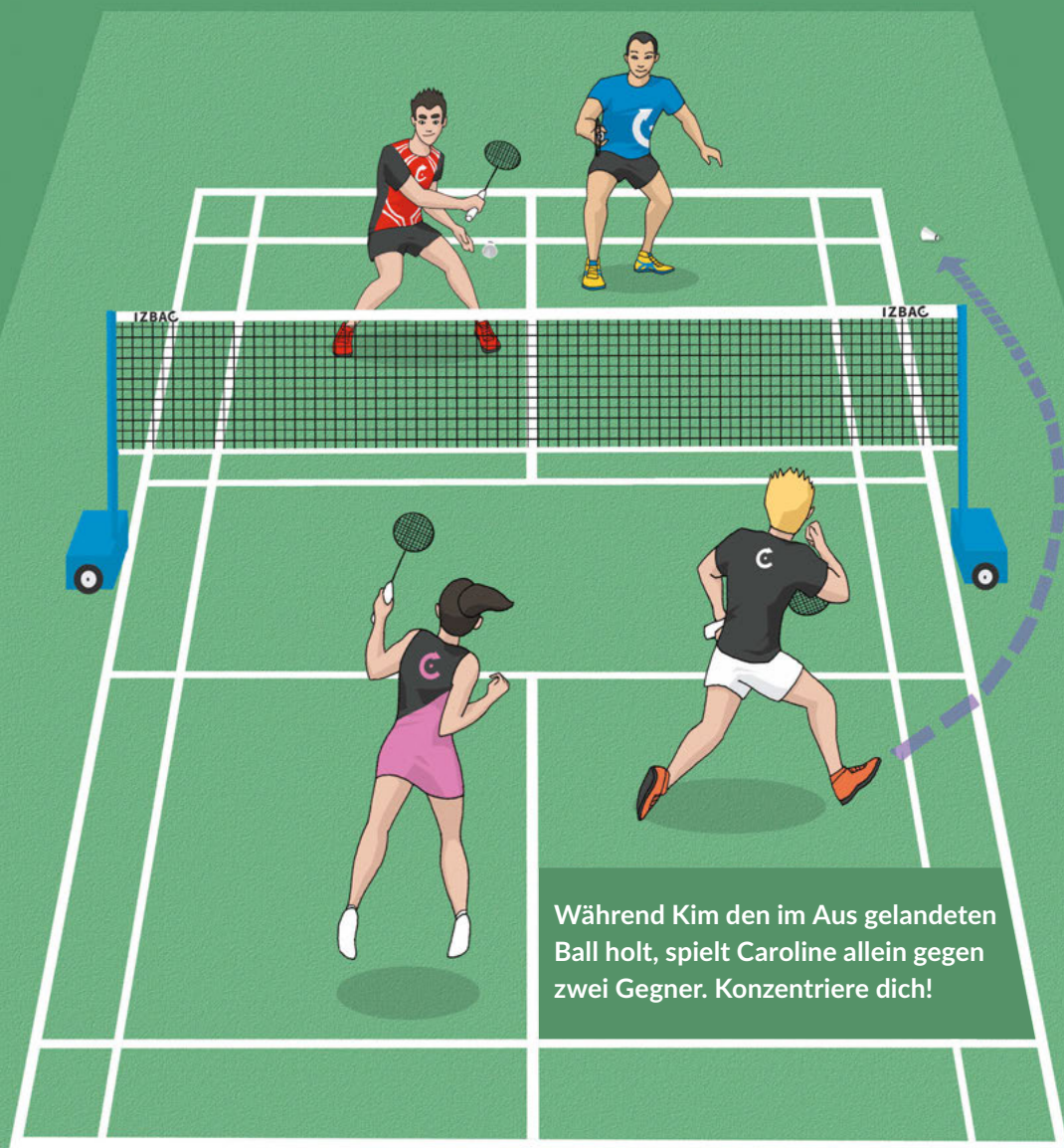
PROFITIPPS

Es ist wichtig, die Balance zu halten, tief zu stehen, den Oberkörper aufzurichten und den Schlägerkopf relativ hoch zu halten, um angreifen zu können.

Die Übung ist sehr effektiv, um Geschicklichkeit im Umgang mit dem Schläger und Ballkontrolle auf kleinem Raum zu trainieren.



Bleib aufmerksam und reagiere flink. Beim Spiel mit zwei Bällen kommt es oft zu sehr schnellen Ballwechseln.



Während Kim den im Aus gelandeten Ball holt, spielt Caroline allein gegen zwei Gegner. Konzentriere dich!



HALTUNG BEIM DOPPEL

STELLUNGSSPIEL

DOPPEL MIT ZWEI BÄLLEN

Ziel

Punktgewinn durch zwei Treffer gleichzeitig.

Spielregeln

Mathias und Chris spielen gegen Kim und Caroline ein Doppel. Jedes Team hat einen Ball. Mathias serviert zusammen mit Kim. Beide zählen laut bis drei und führen gleichzeitig einen hohen Aufschlag über die Diagonale aus. Der Ballwechsel endet, wenn eines der beiden Teams mit beiden Bällen gleichzeitig einen Punkt erzielt. Solange ein Ball in der Luft ist, geht der Ballwechsel weiter. Wenn ein Team einen Fehler macht, spurtet einer der beiden los, um den verschossenen Ball zu holen, während der andere das Spielfeld verteidigt.

Ausführung

- » Ich behalte mindestens einen Ball immer im Blick.
- » Ich weiß immer, wo sich mein Partner befindet.
- » Ich bleibe permanent in Bewegung und gehe immer zum Ball.
- » Ich stimme mich mit meinem Partner ab, damit wir uns gegenseitig nicht behindern. Wir entwickeln eine Spielstrategie und wissen voneinander, wer welche Aufgaben übernimmt.

Wann habe ich gewonnen?

- » Wenn mein Team mit beiden Bällen gleichzeitig einen Punkt erzielt.

Varianten

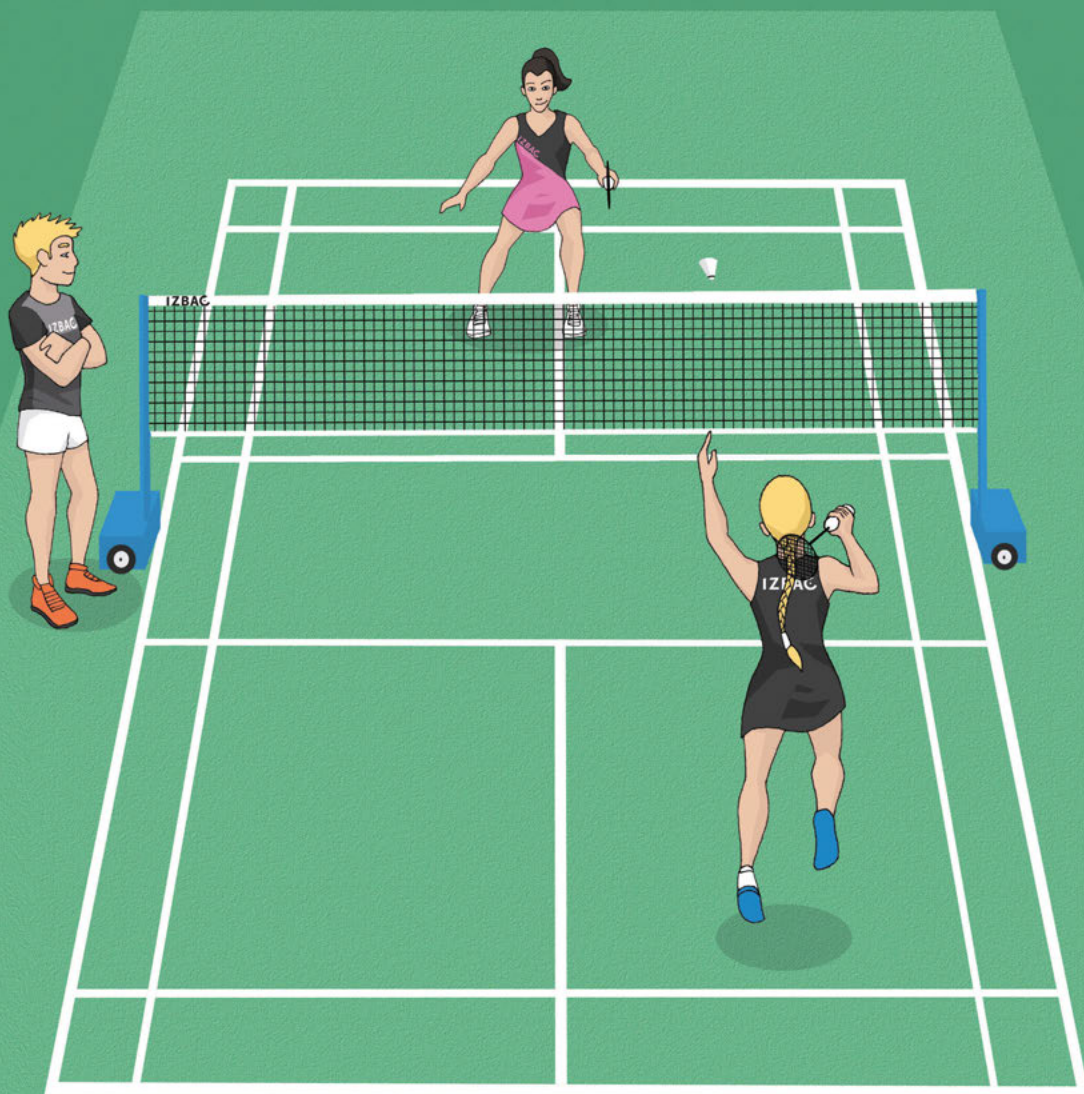
- Wenn sich mehrere Teams abwechseln sollen, immer nur einen Punkt ausspielen.
- Die Teams unterschiedlich zusammensetzen (ausgeglichenes oder asymmetrisches Spielniveau).
- Den Schwierigkeitsgrad steigern.
 - » Durch Hereinnehmen weiterer Spieler und Bälle.
 - » Durch Vergrößerung des Spielfelds (über zwei oder drei Felder spielen).

PROFITIPP

Am einfachsten ist es, wenn ein Schiedsrichter laut ansagt, ob Bälle im Feld oder im Aus gelandet sind.



Wähle eine Kombination, die du beherrschst und auf die du dich in spielentscheidenden Situationen verlassen kannst.





TAKTIK

STELLUNGSSPIEL

KONSTANZ

K.-O.-BADMINTON

Ziel

Durch Anwendung einer bestimmten Kombination von Schlägen einen K.-o.-Sieg erringen.

Spielregeln

Gabrielle spielt gegen Caroline ein Einzel um elf Punkte. Kim fungiert als Schiedsrichter. Beide Spielerinnen wählen eine Kombination aus zwei Schlägen, die sie nur Kim verraten. Wenn es einer Spielerin gelingt, mit der gewählten Schlagkombination einen Punkt zu erzielen (z. B. Clear*, angeschnittener Überhand-Drop* durch die Diagonale), gewinnt sie das Spiel durch K.-o.-Sieg.

Ausführung

- » Ich entscheide mich für eine Kombination, die ich beherrsche und im Spiel regelmäßig anwende.
- » Ich passe den geeigneten Moment ab und setze meine Kombination ein, wenn mein Gegner in einer ungünstigen Position ist.
- » Ich erlaufe jeden Ball und strenge mich an, um schnell und kraftvoll zu spielen.

Wann habe ich gewonnen?

- » Wenn ich das Spiel durch K. o. oder nach Punkten für mich entschieden habe.

Variante

- » Schlagkombinationen, die sich anbieten oder dem Spielniveau angemessen sind, zur Auswahl stellen.

PROFITIPP

Das Üben von Schlagkombinationen schult gleichzeitig das Verständnis für Taktik. Das gilt für alle Spielniveaus.



Lass nicht nach, wenn du allein gegen mehrere Gegner spielst. Ziele auf die Körper deiner Gegner oder auf die Mittellinie.





TAKTIK

STELLUNGSSPIEL

BANDENKRIEG

Ziel

Das Spiel gewinnen.

Spielregeln

Chris, Caroline, Mathias und ein Mitspieler bilden das rote, Kim, Charlotte, Gabrielle und ein Mitspieler das blaue Team. Das Spiel beginnt 1 gegen 1: Kim gegen Caroline. Wenn Kim den Punkt gewinnt, bittet Caroline einen Spieler ihres Teams (z. B. Mathias) um Unterstützung. Nun geht es 2 gegen 1 weiter. Macht Kim einen weiteren Punkt, bittet Caroline einen weiteren Mitspieler um Hilfe (z. B. Chris), und es geht 3 gegen 1 weiter. Verliert Kim den Punkt, wird das Spiel 3 gegen 2 fortgesetzt usw.

Ausführung

- » Ich nehme auf dem Spielfeld eine geeignete Position ein. Wo ich mich am besten positioniere, hängt davon ab, wie viele Spieler schon auf dem Feld sind (Aufstellung bei drei Spielern z. B. zwei hinten und einer vorne am Netz).
- » Ich ziele auf leere Räume im gegnerischen Feld.
- » Ich versuche anzugreifen und einen Punkt zu machen.

Wann habe ich gewonnen?

- » Wenn es mir gelingt, das gesamte gegnerische Team aufs Feld zu holen und ihm den Punkt abzunehmen.

Variante

- » Erfahrene Spieler können Dreier- statt Viererteams bilden. Sobald ein Team mindestens zwei Spieler auf dem Feld hat und einen Punkt macht, geht ein Spieler vom Feld. Ansonsten bleiben die Regeln unverändert. Bei dieser Variante dauert das Spiel insgesamt länger, da ein abschließender Punktgewinn nur in der Konstellation 1 gegen 3 möglich ist.

PROFITIPP

Dieses Spiel ist ideal, um den Teamgeist zu stärken und das Spiel in Unterzahl zu üben.



Spiele zwischen die beiden gegnerischen Spieler, um sie zu verwirren.





HALTUNG BEIM DOPPEL

STELLUNGSSPIEL

DIE KLETTEN

Ziel

Sich im Team behaupten, um eine Klasse aufzusteigen.

Spielregeln

Mehrere Spielfelder werden nach Spielniveaus unterteilt: Auf Spielfeld 1 spielen die stärksten Spieler, auf Spielfeld 2 die zweitstärksten usw.

Charlotte und Mathias befinden sich Spielfeld 2; sie sind die »Kletten«, die man nicht loswird. Sie dürfen keine Smashes* schlagen. Kim spielt allein gegen Charlotte und Mathias. Er darf alle Schläge einsetzen. Chris wartet am Spielfeldrand. Der Einzelspieler schlägt immer auf. Wenn er den Punkt gewinnt, tauscht er den Platz mit der Klette, die den Fehler gemacht hat. Wenn er den Punkt verliert, tauscht er mit Chris. Auf ein Signal mit der Trillerpfeife steigen alle Kletten eine Klasse bzw. ein Spielfeld auf, die beiden anderen Spieler werden eine Klasse bzw. ein Spielfeld herabgestuft.

Ausführung

- Einzelspieler:
 - » Ich bin dynamisch und erspiele mir Freiräume, indem ich meine Gegenspieler zwingen, sich viel zu bewegen. Sobald sich eine Lücke auftut, nutze ich sie.
- Doppelspieler:
 - » Ich stimme mich mit meinem Partner ab, damit wir gut zusammenspielen.
 - » Ich spiele in den leeren Raum, damit mein Gegner keinen schnellen Angriff machen kann.

Wann habe ich gewonnen?

- » Wenn ich einen Platz im Kletten-Team erobere und ihn verteidigen kann.

Variante

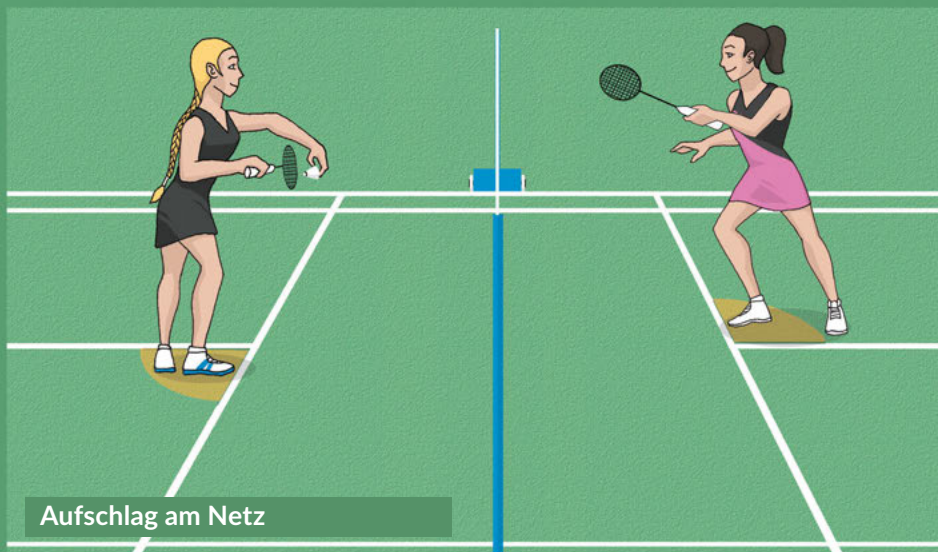
- » Handicaps einführen: bestimmten Spieler bestimmte Schläge untersagen, das Spiel in bestimmten Zonen erlauben oder untersagen usw.

PROFITIPP

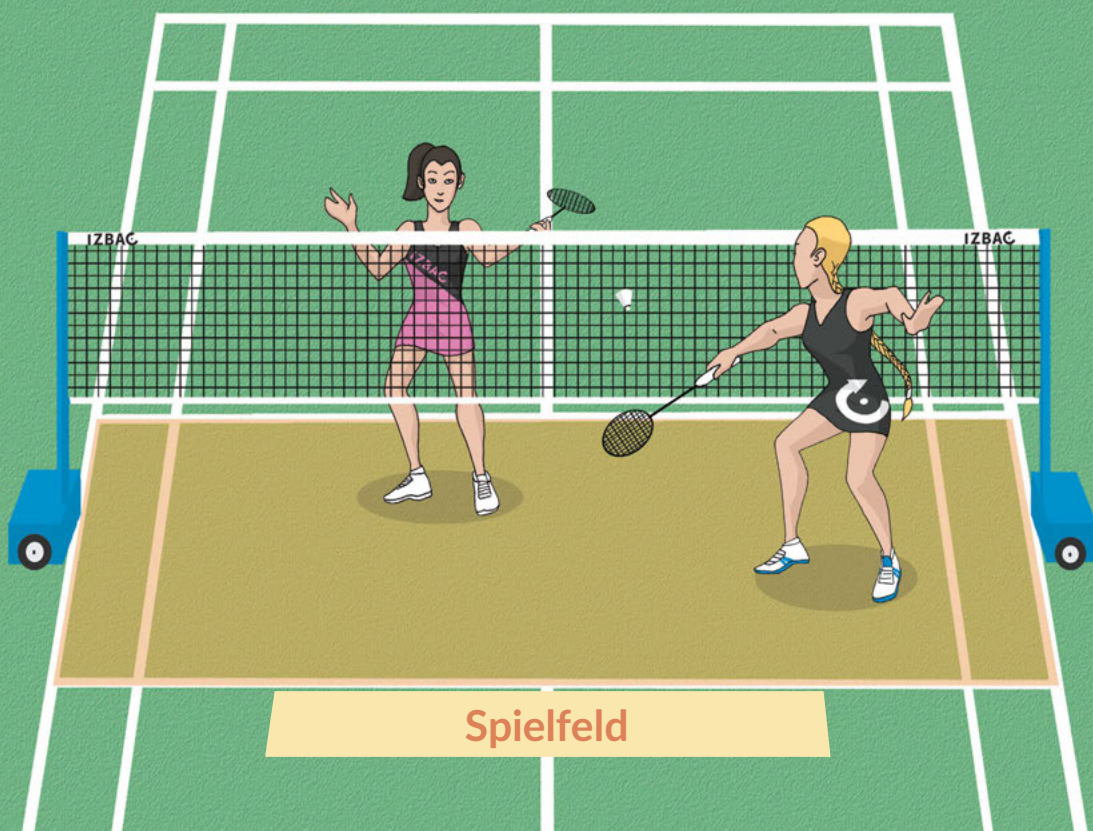
Um sich gegenseitig zu schützen, müssen die beiden Doppelspieler ihr Spiel aufeinander abstimmen und eine einfache Taktik entwickeln. Auf diese Weise machen sie sich mit den Grundlagen des Doppels vertraut.



Sei kreativ, schnell und probiere Finten* aus. Los geht's!



Aufschlag am Netz



Spiefeld



BALANCE / KÖRPERHALTUNG

GENAUIGKEIT

SPIEL AM NETZ

Ziel

Das Spiel gewinnen.

Spielregeln

Gabrielle spielt gegen Caroline um Punkte oder gegen die Uhr. Als Spielfeld dient die Zone zwischen Netz und vorderer Aufschlaglinie inklusive der beiden Seitenlinienbereiche. Gabrielle serviert diagonal, Caroline retourniert. Beim Aufschlag müssen beide hinter der Aufschlaglinie stehen. Anschließend rücken sie zum Netz vor. Alle Bälle, auch der Aufschlag, müssen ins Vorderfeld gespielt werden. Bälle, die hinter der Aufschlaglinie landen, sind im Aus. Achtung: Töten am Netz* ist verboten.

Ausführung

- » Ich serviere kurz mit der Rückhand.
- » Ich fasse den Schlägergriff relativ weit oben (Kurzgriff), sowohl beim Aufschlag als auch im Spiel.
- » Ich nehme den Ball so schnell wie möglich von oben oder unten an.
- » Ich versuche, den Schläger beim Schlagen zu drehen, um den Ball anzuschneiden (nur erfahrene Spieler).

Wann habe ich gewonnen?

- » Wenn ich das Spiel für mich entschieden habe.

Varianten

- » Seitenlinienbereich weglassen.
- » Bonuspunkte für Netzbälle*.
- » Spiel 2 gegen 2 wie beim Pingpong-Badminton (siehe S. 121).
- » Reguläre Aufschläge durchführen, die maximal eine Schlägerkopfbreite hinter der Aufschlaglinie landen dürfen.

PROFITIPP

Beim Spiel am Netz können die Spieler das Anschneiden und Antäuschen üben. Damit sie sich genügend bewegen und nicht wie festgewurzelt im Netzbereich stehen, kann vereinbart werden, dass Schläge nur zählen, wenn sich beim Abspiel ein Fuß auf oder hinter der Aufschlaglinie befindet.