

Badminton –Spiel am Netz

Ziel des Spiels am Netz sind eine frühe Ballannahme, möglichst variantenreiche, flache Netzdrops mit Finten und situatives Ausnutzen zu hoher Bälle zum „Töten am Netz“ (Smash) mit direktem Punktgewinn über die gesamte Spielfeldbreite. Dies erfordert eine gute Beinarbeit mit schnellen Richtungswechseln bei gefühlvollen, präzisen Schlägen. Zur Anwendung kommen Übungen zur Beinarbeit, Netzdrops in der Vorhand und Rückhand cross und longline, das Stechen als Variante des Netzdrops und das Töten am Netz. Spielformen und Stationskarten zum selbständigen Üben vervollständigen das Programm.

Aufwärmen

Laufen in Dreiergruppen mit Wurf- und Fangvariationen eines Badmintonballes.

Vorübungen zur Beinarbeit

Tapping: Alle suchen sich eine Linie auf dem Boden und fangen langsam an die Füße nacheinander über die Linie und wieder zurück aufzusetzen im Rhythmus rechts vor, links vor, rechts zurück und links zurück. Das Tempo wird kontinuierlich bis zum maximal höchsten Tempo (ca. 10 sec beibehalten) gesteigert. Dann mit dem linken Fuß beginnen. Mehrere Wiederholungen je nach Zeit.

Bleib auf der Höhe: A und B stehen sich gegenüber, beide stehen auf einer Linie mit ca. 4-5m Länge. Nur mit schnellen sidesteps und sehr kurzen Bodenkontakten bewegen sich beide Spieler nach rechts und links. A gibt die Richtung vor, B muss immer auf der Höhe von A bleiben. Wechsel.

Bleib auf der Höhe mit Ball: Übung wie oben für die Beinarbeit. Jetzt wird ein Badmintonball möglichst schnell und fintenreich hin und her geworfen und gefangen.

Vorübungen zum Ausfallschritt

Auf Kommando: bei Klassenstärke 4 Reihen bilden. Alle in einer Reihe stehen mit ca. 2m Abstand hintereinander und haben einen Schläger in der Hand. Demonstration des Ausfallschritts re/li und Erklärung der Metaphern „Tiger“ und „Adler“. Lehrkraft ruft eine Seite auf, alle vollführen den Ausfallschritt und kehren in die Ausgangsposition zurück.

Erweiterung Ausfallschritt mit Nachstellschritt re/li

Übungen und Spielformen zum Spiel am Netz

Wurfduell: A und B stehen im Vorderfeld und werfen sich den Ball schnell und fintenreich zu.

Netzdrops (Vorhand)

A wirft nacheinander auf die Vorhand 10 Bälle an, B nimmt Ausgangsstellung ein, macht einen Ausfallschritt und spielt einen Netzdrops, der auf der anderen Seite innerhalb eines Reifens landen soll. B kehrt sofort in die Ausgangsstellung zurück und erwartet den nächsten Ball. Partnerwechsel.

Achtung: frühe Ballannahme möglichst an der Netzkante, aufrechter Oberkörper, Ausfallschritt mit dem Bein der Schlaghandseite, Schlägerkopf zeigt parallel zum Boden.

Netzdrops (Rückhand)

A wirft nacheinander auf die Rückhand 10 Bälle an, B reagiert wie oben beschrieben. Partnerwechsel.

Achtung: auch auf der Rückhandseite ist immer das Bein der Schlaghandseite im Ausfallschritt vorn.

Netzdrops (Vorhand-Rückhandwechsel)

A wirft unregelmäßig Vorhand und Rückhand an und steigert das Tempo. Partnerwechsel.

Stechen

Beim Stechen wird der Ball mit einer schnellen Wischbewegung des Schlägerkopfs nach vorn zum Trudeln gebracht, die Ballannahme für den Gegner ist erschwert.

Hin und Her

A und B spielen den Ball mit dem Schläger möglichst flach hin und her und versuchen die Spielfeldbreite auszunutzen.

Spiel mit Vorhang

Das Netz ist mit einem Schwungtuch verhüllt. Der Ball wird nur kurz und flach gespielt. Die Antizipation der Flugkurve des Balles ist erschwert, die Reaktionsfähigkeit wird stärker gefordert. Diese Spielform kann als Einzel oder Doppel ausgeführt werden.

Durch den Schlitz

Über dem Netz ist in ca. 40 cm Höhe eine Schnur oder ein Bauband gespannt. Das kurze Spiel am Netz erfolgt durch den Schlitz.

Töten am Netz

Im Spiel Hin und Her sollen A und B jeden zu hoch gespielten Ball situativ zum Töten am Netz nutzen.

Achtung: keine Netzberührung mit dem Schläger, Oberkörper bleibt aufrecht.

Lang und kurz

Ein Paar spielt nur Techniken am Netz über die gesamte Spielfeldbreite, ein weiteres Paar spielt nur Clear. Wechsel der Aufgaben.

Lang-kurz-kurz

Bei dieser Schlagfolge wechselt sich ein langer Schlag, hier ein Unterhandclear, mit zwei kurzen Schlägen, einem Drop und einem Netzdrop, ständig ab. Bei dieser Dreier-Schlagfolge üben A und B alle Schlagvarianten im Wechsel. A bringt den Ball in's Spiel mit einem hohen Aufschlag, B schlägt einen Clear (lang) zurück, A spielt einen Drop kurz hinter das Netz (kurz), B antwortet mit einem Netzdrop (kurz). A spielt einen Unterhandclear, B einen Drop, A einen Netzdrop usw.

Varianten: lang-lang-kurz-kurz-kurz, oder lang-kurz-kurz-kurz-kurz.

Alle geübten Techniken des Spiels am Netz können nun zur Anwendung kommen.

Achtung: es hilft, wenn ein Spieler von außen die Spielfolge lang-kurz-kurz ansagt, so dass die Spieler immer wissen, was sie spielen müssen.

Bettina Frommann

Institut für Sportwissenschaft

Abt. Angewandte Sportwissenschaft

Email: bfrommann@email.uni-kiel.de