02 / UNTERRICHTSMATERIAL

Spielen beginnt klein.

Vier Lernphasen. Jede Phase enthält direkt umsetzbare Varianten – vom ersten Ballkontakt bis zum Doppel.

01	**BALLGEWÖHNUNG**	Ballgefühl, Paddle-Kontrolle, kurze Aufgaben
02	**SQUARE GAME**	Vier Quadrate, Entscheidungen und Ballwechsel
03	**KITCHEN-SPIELE**	Dinks, 1:1, 2:2 und kleine Punkte
04	**SPIELFELD ÖFFNEN**	Nach hinten erweitern, Serve & Return

Organisation

Badminton-Doppelfeld markieren, vordere Badminton-Aufschlaglinie als Kitchen-Ersatz nutzen. Möglichst vier Spieler:innen pro Fläche, ein Ball pro Gruppe und kurze Rotationen. Erst ohne Netz, dann mit niedrigem Pickleballnetz oder Band.

DREI PRINZIPIEN FÜR DEN UNTERRICHT

1 / Vormachen statt erklären: jede Aufgabe in 20 Sekunden zeigen.

2 / Lernen über Wiederholungen: kurze Ballwechsel, rascher Neustart.

3 / Vom Miteinander zum Gegeneinander: Kontrolle vor Ergebnis; danach kleine Punkte.

02 / UNTERRICHT · PHASE 01

Ballgewöhnung.

Erst den Ball erleben, dann kontrollieren. Ohne Netz; kurze Aufgaben, häufige Wiederholungen.

01 Roll & Stop

Zu zweit Ball zurollen und mit dem Paddle stoppen. Dann mit kleinen Zielen (Hütchen) arbeiten.

VARIATION Abstand oder Zielgröße verändern.
COACHING Ruhige Paddlefläche, stabile Körperposition.

02 Paddle Balance

Ball auf der Schlägerfläche balancieren und einen kurzen Parcours gehen.

VARIATION Mit Handwechsel, Kurve, Stopp oder kleiner Drehung.
COACHING Paddle unter Ball; Blick vorwärts und zurück.

03 Prell-Challenge

Ball einzeln auf dem Paddle prellen: Wie viele kontrollierte Kontakte gelingen?

VARIATION Vorhand/Rückhand im Wechsel, einmal Boden dazwischen.
COACHING Kleine Impulse statt großer Schläge.

04 Partner-Jonglage

Zwei Personen spielen ohne Netz über kurze Distanz abwechselnd mit einem Aufsprung.

VARIATION Gemeinsames Ziel: 5 / 10 / 20 Kontakte; Distanz steigern.
COACHING Sicherer Treffpunkt vor dem Körper.

02 / UNTERRICHT · PHASE 02

Square Game.

Vier markierte Quadrate, vier Personen, ein Ball. Der Aufsprung ist Teil der Aufgabe.

01 Vierer-Kette

Ball nach einem Aufsprung im Uhrzeigersinn ins nächste Quadrat spielen.

VARIATION Richtung wechseln; Reihenfolge selbst ansagen.
COACHING Früh zum Ball, kontrolliert weiterleiten.

02 Freie Wahl

Aus dem eigenen Quadrat in eines der drei anderen Quadrate spielen.

VARIATION Vor dem Schlag Zielquadrant rufen.
COACHING Schlägerfläche zum Ziel ausrichten.

03 Team-Rekord

Vier Spieler:innen versuchen möglichst viele gültige Kontakte am Stück.

VARIATION Rekordjagd mit maximal zwei Aufsprüngen für Beginner.
COACHING Erfolg über Kooperation organisieren.

04 King/Queen Square

Jeder verteidigt sein Quadrat, Ball nach einem Aufsprung weiterspielen. Fehler = Punkt für die andere Seite bzw. ausscheiden.

VARIATION Bis 3 Punkte oder kurzer Countdown; Rollen rotieren.
COACHING Bewegung in die freie Fläche, kontrolliertes Tempo.

05 Ziel-Zonen

Quadrate halbieren/markieren: für Treffer in kleineres Zielfeld gibt es einen Bonuspunkt.

VARIATION Ziele nach Runde verändern oder nur bestimmte Quadrate erlauben.
COACHING Präzision vor Tempo.

02 / UNTERRICHT · PHASE 03

Kitchen-Spiele.

Klein spielen, bevor das Feld geöffnet wird. Wir nutzen die vordere Badminton-Aufschlaglinie.

01 Kitchen Rally 1:1

Gegenüber an der Kitchen-Linie kooperativ Dinks spielen. Ziel: 10 Kontakte.

VARIATION Zuerst diagonal, dann gerade; Distanz verkürzen.
COACHING Tief stehen, kurzer Schlagweg.

02 Kitchen Rally 2:2

Zwei Teams erhalten den Ball im Wechsel; gemeinsame Rally zählt als Erfolg.

VARIATION Jede Person muss den Ball innerhalb von vier Kontakten einmal spielen.
COACHING Position früh finden, Partner Raum lassen.

03 Cross Court

Nur diagonal in das gegenüberliegende Feld spielen; Punkte nach 5 gelungenen Kontakten.

VARIATION Markierte Diagonalzone; seitliches Nachstellen.
COACHING Beine bewegen, Treffpunkt vor dem Körper.

04 Kitchen Targets

Drei Zielzonen kurz hinter dem Netz markieren. Treffer nach einem Aufsprung gibt Bonus.

VARIATION Zonen kleiner machen oder nur Rückhand zulassen.
COACHING Flugkurve und Ballhöhe wahrnehmen.

05 Mini-Points

Mit Einwurf oder ruhigem Feed beginnen, dann 1:1 oder 2:2 bis 5 Punkte.

VARIATION Volley nur außerhalb Kitchen; Rally Scoring.
COACHING Ready Position und kleine Korrekturschritte.

02 / UNTERRICHT · PHASE 04

Spielfeld öffnen.

Schrittweise vom kontrollierten Kitchen-Spiel zur vollständigen Doppelsituation.

01 Ein Schritt zurück

Beide Teams beginnen an der Kitchen; nach jeder gelungenen Rally einen Schritt nach hinten.

VARIATION Wer zu viele Fehler macht, beginnt wieder näher am Netz.
COACHING Distanz kontrolliert vergrößern.

02 Halbfeld-Spiel

Auf halber Spielfeldlänge 2:2 spielen; die Kitchen bleibt unverändert.

VARIATION Zielzone im hinteren Feld hinzufügen.
COACHING Ballflug lesen und rechtzeitig positionieren.

03 Serve – Stay – Return

Diagonal von hinten servieren und an der Grundlinie bleiben. Return aufkommen lassen.

VARIATION Nach dem zweiten Bodenkontakt freien Ballwechsel zulassen.
COACHING Serve and Stay statt dem Aufschlag nachlaufen.

04 Return – Run – Dink

Nach dem Return bewusst bis an die Kitchen-Linie nachrücken; anschließend kontrollierter Dink.

VARIATION Zusatzpunkt für eine sauber erreichte Ready Position (Schulspiel).
COACHING Return and Run: nach dem Schlag bewegen.

05 Doppel-Rally

2:2 auf vollem Feld mit Two Bounce und Kitchen. Rally Scoring bis 7 oder 11.

VARIATION Aufschläge zunächst erleichtern; danach regulär servieren.
COACHING Beide Merksätze in jedem Punkt wiederholen.