

**Trainingsplan Speed Badminton
0. Kursstunde - Vorlage**

Datum:	Kurs:
Kursleiter: Gossen, Lewicki	
Outdoor oder Indoor: Indoor	

Hinweise zum Trainingsplan: Z.B.: Wenn das Training outdoor stattfindet ist es für erwachsene Teilnehmer ratsam Match Speeder® statt Fun Speeder® für die Übungen zu verwenden.

Wenn sie sich mit einzelnen Elementen nicht gut auskennen, schauen sie doch mal ob ihr SBTrainer die Erklärungen zu den Elementen in ihrem Shop für Sie bereithalten.

Länge des Trainingsplans: z.B. Der Trainingsplan ist auf ca. 90 Min. ausgelegt.

Teilnehmeranzahl und Courtanzahl: z.B. der Trainingsplan ist auf 24 TN ausgelegt, auf 6 Felder

Legende: z.B. VH = Vorhand, RH = Rückhand, TN = Teilnehmer

Benötigtes Material für diesen Trainingsplan: Z.B. Schläger, Fun Speeder®, Spielfelder, Tape, evtl. Maßband, im Optimalfall Leibchen zur Bildung von Mannschaften.

Theorie

Allgemeines / News / Fragen – 5Min. z.B.: - Vorstellung meiner Person - Anwesenheitsliste - Nachfragen woher die Leute Speed Badminton kennen - Informationen zu Vereinsspielmöglichkeiten geben - Größe der Sportart im eigenen Land und in der Welt -	
Wiederholung (letzte Stunde / Allgemein) Ca. 5Min.	Allgemeine Ansagen zu Regeln, Spielweise. Die Wiederholung sollte eine Besprechung der bisher in dieser Kursreihe gelernten Dinge sein mit eventueller kurzer Demonstration.
Thema der Stunde 0min	Es sollte kurz das Thema der heutigen Stunde vorgestellt werden mit Ausblick auf das Stundenziel.

Praxis

Erwärmung			
Allgemeine Erwärmung 5-8min.	Art	Organisation	Elemente
	Einlaufen, Körpermobilisation, Verletzungsprävention, Wdh. Der von letzter Stunde bekannten Lafelemente. Die Art ist vom Thema der Stunde abhängig.	Wie sollen die TN durch die Halle Laufen? Im Kreis, Hin und Her, zu zweit, in Gruppen? Hier können auch Skizzen helfen.	1. z.B. Laufschriffe vorwärts 2. Hopserlauf 3. Sidesteps 4. etc.
Spiel 1 / 2 5-10min.	Ein Spiel dient auch dazu den TN die Möglichkeit zu geben sich kurz auszuholen. In vielen Fällen kommen die Teilnehmer mit viel überschüssiger Energie zum Training (Arbeitsalltag, Kinder-Spieltrieb). Achte im Idealfall darauf, dass das Spiel etwas mit		

	dem Thema der Stunde zu tun hat.		
FELDAUFBAU, Abstand der Quadrate zueinander? Kleinfeld oder Normalfeld? 3min.			
Hauptteil			
Einspielen 10Min.	Organisation	Durchführung	Elemente
	Das Einspielen sollte bekannt sein und immer ähnlich ablaufen.	z.B. Die TN stellen sich gegenüber zu zweit auf und spielen einen Fun Speeder® im Abstand von Angriffslinie hin und her. Dabei wird der Speeder® immer von unten eingespielt (Aufschlagregel).	Z.B. - Normales Spiel (Tipp: Speeder® flach halten) - Nur VH Cross - Nur RH Cross
Übungen zum Thema der Stunde 2Min.	Jetzt folgen kurze Übungen, die je nach Thema angepasst durchgeführt werden.		
Demonstration/ Aufgabenstellung 5Min.	In vielen Fällen wird im Laufe eines Trainingsplans eine Technik oder Taktik eingeführt. Diese sollte vor Beginn einer methodischen Reihe oder Übungsreihe korrekt präsentiert/demonstriert werden, damit sich jeder darunter etwas vorstellen kann und ein „Vorschlag“ / Diskussionsgrundlage der Ausführung präsentiert wird (deduktive Lehrmethode). Eine andere Variante wäre das Stellen einer Bewegungsaufgabe, die durch Suchen und Erproben unter Hilfestellung des Trainers zur besten Lösungsmöglichkeit führt.		
Methodikschritte 30-40Min.	Die Methodikschritte sind abhängig vom Lehrverfahren (Ganzheitliche oder elementarisierende) und natürlich von der Lehrmethode. Soweit möglich bietet sich folgendes Vorgehen an: <ol style="list-style-type: none"> 1. Vermittlung einer Bewegungsvorstellung (deduktiv oder induktiv) 2. Ausführung der Bewegung „trocken“ ohne Speeder® 3. Ausführung der Bewegung am ruhenden Speeder® (Speeder®pendel) 4. Zuwerfen einzelner Speeder® (ev. vor einer Wand) 5. Zuspielen einzelner Speeder® (zuerst ´auf´ den Schläger, dann variabel) 6. Fließendes Zuspiel mehrerer Speeder® hintereinander (zuerst ´auf´ den Schläger, dann variabel) 		

	<p>7. Beidseitiges Zuspiel im Stand/ ev. aus der Bewegung mit Zusatzaufgaben (2 Übende)</p> <p>8. „Einseitige“, d.h. „gerade“ Schlagkombinationen (z. B. lang – lang – kurz - kurz)</p> <p>9. „Wechselseitige“, d.h. „ungerade“ Schlagkombinationen (z. B. lang – lang - kurz)</p> <p>10. Komplexe Schlagübungen, d.h. Schlagkombinationen mit Entscheidungsalternative(n)</p> <p>11. Spielformen mit technisch-taktischen Vorgaben</p> <p>12. Einzel-Wettkampfspiel mit Sonderregelungen zur Schulung erwünschter Verhaltensweisen</p> <p>13. Einzel-Wettkampfspiel</p>
20Min.	FREIES SPIEL mit bekannten Regeln bis zum Schluß....
Cool down / für Zwischendurch	
Übung	Zum Abschluß einer Stunde bietet sich an ein Spiel einzuführen, dass allen bekannt ist und allen Spaß macht, z.B. Rundlauf etc.
Ausblick	Nochmals die TN zusammenrufen, sich für die Stunde bedankenAusblick auf nächste Stunde geben.