

Inhalt

Vorwort	5
1. Anmerkungen zum Konzept der Rückschlagspiele	6
2. Methodische Empfehlungen für die Hinführung zu den Rückschlagspielen	12
2.1 Von der Grundlagenausbildung zum sportartspezifischen Lernen	12
2.2 Ballwechselorientiertes und partnerschaftliches Lernen	12
2.3 Schwerpunktsetzungen	12
2.4 Vom Kontrollball zum Miteinanderspielen und vom Miteinander zum Gegeneinander	13
2.5 Vom Einfachen zum Schwierigen	13
2.5.1 Vom langsam fliegenden zum schnell fliegenden Ball	13
2.5.2 Von der Hand zum Schläger	13
2.5.3 Vom kleinen Schläger zum großen Schläger (vom Kurzgriff zum Langgriff)	13
2.5.4 Vom kleinen Abstand zum größeren Abstand	14
2.5.5 Vom hohen Hindernis zum niedrigen Hindernis	14
2.6 Hilfen zur optimalen Passung an den Lernstand einzelner Schüler	14
3. Methodische Bausteine	15
3.1 Baustein 1: Aufwärmen	15
3.1.1 Aufwärmen mit Musik	15
3.1.2 Kleine Spiele	15
3.1.3 Lauf- und Fangspiele	16
3.1.4 Seilspringen/Rope-Skipping	16
3.1.5 Aufwärmen mit Hilfe der Schläger	16
3.2 Baustein 2: Ballgewöhnung, Schulung des Ballgefühls, Sprung- und Flugverhalten unterschiedlicher Bälle	17
3.3 Baustein 3: Spielen mit der Hand	18
3.4 Baustein 4: Schlägergewöhnung	20
3.4.1 Bälle auf dem Schläger balancieren, transportieren	20
3.4.2 Bälle mit dem Schläger werfen und fangen	21
3.4.3 Bälle mit dem Schläger rollen	22
3.4.4 Bälle mit dem Schläger kontrollieren	22
3.5 Baustein 5: Spielen mit dem Schläger – ohne Netz	25
3.6 Baustein 6: Spielen mit dem Schläger über ein Hindernis	26
3.7 Baustein 7: Methodische Reihen	28
3.7.1 Vorhand und Rückhand	28
3.7.2 Volley	28
3.7.3 Aufschlag	29

4. Fünfzig Spiele mit Schlägern, Bällen und Netzen	30
5. Turnier- und Wettspielformen	45
6. Beispiele für Stundenbilder	48
6.1 Die Schiffsreise	48
6.2 Die Fee und der versprochene Schatz	51
6.3 Von der Hand zum Schläger	53
6.4 Sicherung von Vorhand und Rückhand	55
6.5 Wir spielen über das Netz	57
6.6 Einführung des Volleys	58
6.7 Spielen mit dem Goba-Brett/dem Hit-Schläger	60
6.8 Spielen mit der Wand	62
7. Stationentraining	64
7.1 Koordinationsstationen	65
7.2 Stationen zu rückschlagspezifischen Schlägen	67
7.3 Stationen zum Training an der Wand	68
7.4 Stationen mit Einsatz von Turnhallergeräten	69
7.5 Stationen mit Mini-Badmintonanlagen oder Kleinfeldnetzen	70
7.6 Spielstationen	71
7.7 Stationskartentraining	71
8. Koordinative Aufgaben mit Schlägern und Bällen	89
8.1 Schulung der Differenzierungsfähigkeit	89
8.2 Schulung der Orientierungsfähigkeit	90
8.3 Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit	90
8.4 Schulung der Reaktionsfähigkeit	91
8.5 Schulung der Rhythmusfähigkeit	91
9. „Kleine Rückschlagspiele“ für die Grundschule	94
9.1 Vorbereitende Wurf- und Fangspiele	94
9.2 Spiele mit der Hand	95
9.3 Spiele mit Handgeräten/Schlägern	95
Literaturverzeichnis und Materialbezugsquellen	97