

Alternativwettkämpfe

Diese verschiedenen Wettkampfformen sollen das Spieltraining interessanter gestalten. Es wird immer mit dem Schläger und Federball gespielt. Veränderungen gibt es im Bereich Spielfeldgröße, Ball, Schläger, Sichtverhältnissen, Untergrund, Netz, Zählmodus und der Organisationsform. Dabei kommt es zur Schulung unterschiedlichster Fähigkeiten (z.B. Taktik, Kraftausdauer, Koordination, Konzentration, Reaktionsvermögen). Durch diese Spielformen haben vermeintlich schwächere SpielerInnen auch gegen stärkere SpielerInnen Gewinnchancen. Diese Wettkampfformen lassen sich sowohl am Anfang als auch am Ende einer Trainingseinheit durchführen.



Aufgrund des Wettkampfcharakters ist eine hohe Motivation bei den SpielerInnen zu beobachten.

Jede(r) TrainerIn sollte versuchen weitere Wettkampfformen zu erfinden.

Teameinzel 1/1 Feld	E	Jeweils zwei SpielerInnen bilden ein Team. Eine Person des Teams steht immer für 5 Ballwechsel auf dem Feld und spielt Einzel gegen eine Person des anderen Teams. Danach ist Wechsel für die nächsten 5 Ballwechsel. Jedes Team zählt die gewonnenen Punkte.
Kurzsatz Einzel ½ Feld oder 1/1 Feld	E	Um häufigere Wechsel herbeizuführen und hohe Konzentration zu erreichen, können Einzel bis 5, 7, 9 oder 11 gespielt werden.
Hoyer- Larsen- Einzel ½ Feld oder 1/1 Feld	E	Es gibt verschiedene Feldsegmente, die durch die Feldlinien voneinander getrennt sind + den Körper des Gegners. Gespielt wird nach dem Rally- Point-/ Tiebreak- System, d.h. jeder Ballwechsel ergibt einen Punkt. Aufschlag hat jeweils der Gewinner des vorherigen Ballwechsels. Wenn ein Athlet drei Ballwechsel hintereinander gewinnt, darf er auf seinem Feld ein Segment sperren, d.h. Bälle des Gegners, die in diesem Segment landen sind Fehler. Gewinner des Duells ist derjenige, der nur noch ein Segment hat. Variation: Verlierer bestimmt, welches Segment gesperrt werden darf.
Zoneneinzel ½ Feld oder 1/1 Feld	E/ D	Das Spielfeld wird eingeschränkt, so dass z.B. ohne das Vorderfeld, Mittelfeld, Vorder- und Hinterfeld oder das Hinterfeld gespielt wird. Es kann auch nur eine Ecke heraus genommen oder auf dem halben Feld diagonal gespielt werden. Mit Hilfe von Klebeband lassen sich die Zonen beliebig makieren. Ansonsten wird nach normalem Zählmodus gespielt.
Vorsprung Einzel ½ Feld oder 1/1 Feld	E	Bei leistungsunterschiedlichen Paarungen kann die schwächere Spielerperson einen Punktevorsprung erhalten. Dieser kann festgelegt werden oder mit Hilfe eines Würfels ermittelt werden.
„rüber – rein“	E	Auf dem halben Feld wird 1 Minute lang variabel gespielt mit möglichst wenigen Fehlern. Dies wird in festgelegter

$\frac{1}{2}$ Feld oder 1/1 Feld		Anzahl wiederholt (6-10) mit jeweils anderen SpielpartnerInnen. Jede Spielerperson merkt sich ihre eigenen Fehler und zählt sie insgesamt zusammen. Nach mehrmaliger Wiederholung der Serie merken die Meisten eine Verbesserung der Schlagsicherheit.
Zeiteinzel $\frac{1}{2}$ Feld oder 1/1 Feld	E	Auf dem halben Feld werden Einzel gespielt von unterschiedlicher Zeitlänge (15 sek. - 3 min.). Der Aufschlag wird abwechselnd ausgeführt und es kann immer gepunktet werden. Die GegnerInnen können gewechselt werden.
2 gegen 1	E	Zwei SpielerInnen verteidigen das ganze Feld, während eine Person (evt. spielstärker) alleine das ganze Feld abdeckt.
Handfesselspiel	D	Zwei SpielerInnen sind mit Handfesseln verbunden und haben jeweils einen Schläger in der Hand. Sie bestreiten gemeinsam ein Doppel und dürfen je nach Spielsituation schlagen.
4 gegen 2 Ecken 1/1 Feld	E	Spielerperson A spielt auf dem ganzen Einzelfeld, B nur auf der Hälfte - darf aber nicht schmettern.
Vorsicht beim Laufen	E/ D	Im Spielfeld sind 2 Federbälle aufgestellt. Es wird ein „normales“ Spiel durchgeführt. Wer einen Federball umwirft beim Laufen, bekommt einen Punkt abgezogen.
Double Point $\frac{1}{2}$ Feld oder 1/1 Feld	E/ D	Es wird ein Einzel oder Doppel gespielt. Jeder Punkt am Netz wird doppelt gezählt, wenn z.B. der Ball „getötet“ wird, als Netzroller gespielt wird, oder der Gegner oder die Gegnerin so schlecht zurückgespielt, dass der Ballwechsel mit dem nächsten Schlag beendet werden kann.
+/- 5 Spiel $\frac{1}{2}$ Feld oder 1/1 Feld	E	Der Spielstand zu Beginn ist „0“. Wenn eine Person punktet steht es +1, bei einem weiteren Punkt der gleichen Person +2. Macht SpielerIn B danach einen Punkt, steht es nur noch +1. Beide SpielerInnen versuchen auf +5 bzw. -5 zu kommen. Bei jedem Aufschlag kann gepunktet werden.
Tischtennisdoppel	D	Nach dem kurzen Aufschlag, der reihum gemacht wird, geht das Feld nur noch bis zur vorderen Aufschlaglinie. Beim Spiel am Netz müssen die SpielerInnen eines Doppels abwechselnd schlagen. Es kann auch eine Erweiterung auf dem gesamten Spielfeld erfolgen oder nur im MF.
Tischtenniseinzel	E	Die Besonderheit dieses Wettkampfes liegt in der Spieleröffnung. Der Aufschläger darf in beide Aufschlagfelder aufschlagen. Der Annehmende muss also beide Aufschlagfelder gleichzeitig abdecken. Nach der Spieleröffnung erfolgt ein „normales“ Spiel.
Tennisbadminton	E	Es wird auf dem halben Feld nach bekannten Regeln gespielt. Allerdings muß immer mit einem Tennisaufschlag (über Kopf und hinter der Grundlinie) begonnen werden. Es ist auch erlaubt dabei einen Sprung durchzuführen- Bei einem Aufschlagfehler hat man

		immer noch einen 2. Aufschlag.
3/5-Kontaktdoppel	D	Es wird nach ganz normalem Zählmodus gespielt, aber einen Punkt gibt es nur, wenn während der Spielaufaktphase Aufschlag - Aufschlagannahme - 3. Schlag (oder erweitern bis 5. Schlag) ein Ballwechsel gewonnen wurde.
Angriffsdoppel	D	Es wird nach normalem Modus gezählt. Fehler ist es jetzt zusätzlich, wenn ein Unterhand- oder Überkopfschlag gespielt wird und dadurch der Angriff abgegeben wird.
Megadoppel	D	Der Aufschlag erfolgt reihum. Einen Punkt erreicht eine Paarung nur, wenn die GegnerInnen den Ball nicht mehr mit dem Schläger berührt haben. Der Ball muss „auf dem Boden versenkt werden“.
Fesselspiel ½ Feld oder 1/1 Feld	E/ D	Den SpielerInnen werden mit einem Seil die Beine verbunden, so dass die max. Schrittweite erheblich begrenzt wird. Fortbewegungsmöglichkeiten ergeben sich durch Sidesteps + Hüftrotation. Dadurch kommt es zur Schulung der Balance. Gespielt wird nur im Mittelfeld wodurch ein früher Schlagtreffpunkt von großer Bedeutung ist.
Englisch Doppel	D	Vier SpielerInnen auf dem Doppelfeld spielen so, dass jeder nur seine Feldhälfte verteidigt. Der Aufschlag wird reihum gemacht und jeder hat 5 Punkte. Für jeden Fehler wird ein Punkt abgezogen. Bei Null Punkten scheidet die Person aus und die Hälfte bleibt frei. Gewinner ist, wer als letztes noch einen Punkt hat.
Dänisch Doppel (Einzel)	D/ E	Der Zuspieler steht an der Seite des Feldes und gibt hohe oder auch kurze Bälle als Zuspiel. Eine Paarung steht immer in Abwehrstellung, eine in Angriffsstellung. Letztere bekommt das Zuspiel und versucht den Punkt zu machen. Ist die Paarung erfolgreich rennt sie schnell auf die gegenüberliegende Feldhälfte in die Abwehrposition. Die Paarung, die hier gestanden hat geht nach außen heraus und läuft hinter das Feld auf die gegenüberliegende Seite. Von hier rücken immer die nächsten Paarungen nach. Der Reiz des Spiels ist, dass viele Doppelpaarungen spielen können und schnelle Wechsel eine hohe Aufmerksamkeit erfordern.
Doppel mit Punktabzug	D	Für einen Fehler beim Aufschlag bzw. bei der Aufschlagannahme wird der entsprechenden Paarung ein Punkt abgezogen.

Bettlakenspiel	E/ D	Über das Netz werden 2- 3 Bettlaken gehängt. Dann wird ein „normales“ Spiel durchgeführt. Hierbei wird v.a. die Reaktionsfähigkeit geschult, da ein großer Zeitdruck vorhanden ist. Variante: Aufstellen einer Weichbodenmatte vor das Netz als Sichtschutz.
Sichtbehinderungsspiel	E/ D	Die SpielerInnen tragen Sonnenbrillen oder Augenklappen. Es wird ein „normales“ Spiel durchgeführt. Hierbei wird v.a. die Reaktionsfähigkeit geschult. 
Hörbehinderungsspiel	E/ D	Die SpielerInnen tragen Ohrstöpsel oder Kopfhörer. Es wird ein „normales“ Spiel durchgeführt. Verbesserung der Kinästhetik 
Spiel ohne Netz <small>½ Feld oder 1/1 Feld</small>	E/ D	Es wird ein Spiel ohne Netz und Vorderfeld durchgeführt. Dadurch kann es zu einem hohen Spieltempo kommen.
Spiel mit der „falschen“ Hand	E/ D	Die SpielerInnen nehmen den Schläger in die andere Hand. Hierbei kommt es zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten.
„Beachminton“	E/ D	Es gibt in Deutschland schon einige Center, die Badminton in der Halle im Sand anbieten. Es dient v.a. Dingen zur Kräftigung der Beinmuskulatur. Man kann aber auch einfach mal in der Halle ohne Schuhe und Socken spielen, oder als Spielfelder Weichbodenmatten nehmen.
Tenniszählweise	E/ D	Es wird ein normales Spiel durchgeführt, nur nach der Zählweise im Tennis.
Squash	E	2 SpielerInnen spielen gegen eine Wand und müssen abwechselnd schlagen. Aufschläge dürfen nur hinter einer vereinbarten Linie ausgeführt werden. Die Feldbreite ist vorher abzustecken.
Körpertreffer <small>½ Feld</small>	E	Es wird ein normales Spiel durchgeführt, wobei die Aufschläge abwechselnd ausgeführt werden. Als Punkte zählen nur Körpertreffer. Vorher eine Zeitbegrenzung

		vereinbaren. Gut geeignet für leistungsstarke SpielerInnen.
Badmintonvolleyball	D	Die Doppel spielen ohne Vorderfeld. 1 SpielerIn stellt den Ball zunächst zur anderen Person. Diese schlägt den Ball dann über das Netz. Bei leistungsstärkeren SpielerInnen kann das Netz auch höher gehängt werden. Dadurch wird v.a. der Jump- Smash trainiert.
3 gegen 2 3 gegen 3	D	Es wird nach normalen Regeln gespielt. Jede Person hat einen Aufschlag. Die Feldaufteilung bzw. die Aufgabenverteilung bleibt den Doppel überlassen.
Kaiserspiel	E	Es spielen 2 Personen auf dem halben Feld nach einer bestimmten Zeit gegeneinander. An einem Ende der Halle gibt es ein Kaiserfeld (= Gewinnerfeld) und am anderen Ende ein Lakaienfeld (= Verliererfeld). Wenn die Zeit abgelaufen ist, rücken die Gewinner ein Feld weiter in Richtung Gewinnerfeld und die Verlierer ein Feld weiter in Richtung Verliererfeld. Bei Punktgleichstand ist die Person Sieger, die den letzten Ballwechsel gewonnen hat.
Netzgott- Duell	E	Spiel auf dem halben Vorderfeld. Aufschläge werden abwechselnd gemacht. Als Punkte werden nur Netzroller gezählt. Wer einen Netzroller noch einmal als Netzroller zurückspielen kann, bekommt 2 Punkte.
Spiel über 2- 3 Felder	E	Jede Person deckt seine Spielfeldhälfte ab. Es muß über das Netz gespielt werden, aber es dürfen mehrere Spielfelder mit einbezogen werden. Wer einen Fehler gemacht hat verläßt das Feld. Falls sich nur noch SpielerInnen auf einer Seite befinden, muß im Uhrzeigersinn nachgerückt werden. Gewinner ermitteln.
Megaeinzel 1/1 Feld	E	Der Aufschlag erfolgt abwechselnd. Einen Punkt erreicht man nur, wenn der Gegner oder die Gegnerin den Ball nicht mehr mit dem Schläger berührt hat. Der Ball muss „auf dem Boden versenkt werden“. Es schult eine gute Punkt Vorbereitung in denen mit dem Lösungsprinzip Geschwindigkeit ein Punkt erzielt werden kann.
3er Einzel 1/1 Feld	E	Zwei SpielerInnen stehen immer auf dem Feld und spielen einen Ballwechsel. Wer den Ballwechsel verliert, wechselt mit der draußen stehenden Person. Wieder wird nur ein Ballwechsel ausgeführt und ausgetauscht. Wer einen Ballwechsel gewinnt bekommt einen Punkt. Jede Spielperson zählt für sich. Gewonnen hat, wer zuerst 15 Punkte hat.
Punkt mit Ansage	E/ D	Wer möchte kann vor seinem Aufschlag ansagen, daß er den folgenden Ballwechsel gewinnen wird. Ist die Ansage richtig gewesen, erhält die Spielerperson noch einen weiteren Punkt dazu. Tritt allerdings ein Verlust ein, so bekommt der/die GegnerIn nicht nur das Aufschlagrecht, sondern noch einen Punkt extra.

Netzverschiebung	E/ D	Das Netz wird so verschoben (nicht in jeder Halle möglich), daß ein kleines und ein größeres Spielfeld entsteht. Es werden 2 Sätze gespielt, wobei jede Spielerperson einmal auf einer Seite spielt. Wer erreicht bei der Addition beider Sätze die meisten Punkte ?
Zweischlägerspiel	E	Jede Spielerperson hat 1 Schläger in jeder Hand. Man muß abwechselnd die Bälle schlagen (einmal mit rechts, einmal mit links). Ansonsten normale Zählweise.
Einschlägerspiel	D	Das Doppel spielt nur mit einem Schläger. Dieser muß nach einem Schlag dem Partner übergeben werden, der damit 1 Schlag durchführt und diesen dann wieder seinem Partner gibt usw.
Aufschlag von hinten	E	Es wird auf einem halben Feld gespielt. Der Aufschläger steht immer hinter der Doppelaufschlaglinie . Es dürfen nur kurze Aufschläge gespielt werden. Sollte beim Aufschlag ein Fehler entstehen, so darf ein 2. Aufschlag ausgeführt werden.
Trennwandspiel	E/ D	Eine Trennwand in der Sporthalle wird auf eine entsprechende Höhe herabgelassen. Danach wird eine bestimmte Feldbegrenzung festgelegt. Es wird dann nach „normalen“ Badmintonregeln gespielt.
„Smash-it“- das Spiel durch den Reifen	E/ D	Hierbei wird durch einen Reifen gespielt ohne Feldbegrenzung. Beim Einzel darf die Spielerperson den Ball zweimal berühren, bevor er durch den Ring geschlagen wird. Beim Doppel ist es erlaubt, dass jeweils 1 DoppelpartnerIn den Ball berührt, bevor dieser durch den Ring geschlagen wird.
Zweiballspiel 1/ 2 Feld	E	Es wird mit 2 Bällen gleichzeitig Drive oder Clear gespielt bis ein Ball durch einen Fehler aus dem Spiel ist. Dann wird mit dem noch übrig gebliebenen Ball der Punkt ausgespielt (egal mit welchen Schlägen). Der nächste Ballwechsel beginnt dann wieder mit 2 Bällen usw.
Spiel mit Zusatzaufgaben	E/ D	Es wird nach normaler Zählweise gespielt. Nach jedem Ballwechsel sollen alle SpielerInnen eine Zusatzaufgabe durchführen (z.B. 10 Chinasprünge oder Ausfallschritte). Danach erfolgt der nächste Ballwechsel usw. Es kann aber auch nach jedem Schlag eine Zusatzaufgabe erfolgen, z.B. Körperdrehung, Schläger von einer in die andere Hand wechseln, Augen schließen,.....
Rundlauf 1/1 Feld	E	Eine Gruppe ist durch das Netz geteilt und steht diagonal gegenüber. Der Ball soll immer ins Vorder- oder Mittelfeld gespielt werden. Nach einen Schlag läuft der Athlet auf die andere Spielfeldseite und stellt sich für den nächsten Schlag wieder bei der Gruppe an. Wer einen Fehler macht verliert ein „Leben“. Jeder hat 3 „Leben“. Wer diese verloren hat, setzt sich außerhalb

		des Feldes hin. Wenn der Gewinner ausgespielt ist, beginnt wieder eine neue Runde.
2 gegen 1 - offensiv	E/ D	Die Einzelperson führt 10:0 und hat immer Aufschlag. Bei einem gewonnen Ballwechsel wird +1, bei einem verlorenen Ballwechsel -1 gezählt. Das Doppel versucht in einer bestimmten Zeiteinheit (z.B. 10 min.) auf auf 0 oder in den Minusbereich zu kommen.
Speedminton	E/ D	Es wird mit squashähnlichen Schlägern und einem schwereren Federball gespielt. Dadurch kann man auch bei leichtem Wind draußen spielen. In dem Federball können Leuchtdioden eingesteckt werden, so dass auch bei Dunkelheit gespielt werden kann. Der Ball wird über 30- 40 m in ein abgestecktes Feld gespielt. Weitere Hinweise unter www.speedminton.com
Platzierungseinzel	E	2 SpielerInnen spielen Halbfeldeinzel und haben abwechselnd Aufschlag. Im nebenliegenden halben Feld liegen jeweils Markierungsflächen. Man kann nur Punkte erreichen, wenn man auf die gegenüberliegende Markierungsfläche trifft. Wenn einem das nicht gelingt, wird ein Punkt abgezogen. Die Größe der Markierungsflächen richtet sich nach der Spielstärke der SpielerInnen.
Spiel mit Technikbegrenzung 1/2 Feld oder 1/1 Feld	E/ D	Es wird ein normales Spiel durchgeführt, jedoch werden vorher Schläge vereinbart, die nicht gespielt werden dürfen, z.B. ohne Smash, Drop oder Clear aus dem Hinterfeld. Hierdurch wird die Umstellungsfähigkeit der SpielerInnen geschult und es müssen Vorteilssituationen erkannt + herbeigeführt werden.
Blitzspiel	E/ D	Es wird ein „normales“ Spiel durchgeführt nur die Federn des Federballes werden mit der Schere gestutzt, sodass dass Spiel insgesamt schneller wird.
Klumpenspiel	E/ D	2- 3 Federbälle werden mit einem Isolierband zusammengeklebt. Dann wird ein „normales“ Spiel durchgeführt.
Aufschlagspiel	E/ D	Ein Satz lang macht immer nur 1 SpielerIn / Paarung den Aufschlag. Im nächsten Satz der andere Spieler/ Paarung.

Verlängerungs- einzel $\frac{1}{2}$ Feld oder 1/1 Feld	E	Um die Endphase des Spiel mit hoher Konzentration zu spielen, beginnt das Einzel bei 12:12(H) bzw. 8:8(D). Bei 14:14 kann auf 17(H) und bei 10:10 auf 13(D) verlängert werden.
--	----------	--