



**ISBO**

International  
Speed Badminton  
Organisation

# SPEED BADMINTON GUIDE

SCHNELLEINSTIEG FÜR LEHRER & TRAINER Seite 2

QUICKSTART FOR TEACHERS & COACHES page 12

INTRODUCTION POUR ENSEIGNANTS & ENTRAÎNEURS page 22

With kind support of the



Powered by



## GRÜNDE FÜR SPEED BADMINTON IM LEHRPLAN:

- Fitness, Koordination und Gewandtheit können effektiv und auf spielerische Weise verbessert werden
- Schneller und einfacher Aufbau, da keine Felder oder Netze benötigt werden
- Ob drinnen oder draußen, Speed Badminton kann auf jeder Oberfläche gespielt werden
- Verschiedene Speeder® für unterschiedliche Leistungsniveaus
- Hohe Motivation für Kinder aufgrund vieler Erfolgserlebnisse
- Einfach zu erlernen und einfache Regeln
- Hohe Qualität der Ausrüstung

## SPEED BADMINTON IN DER SCHULE

Speed Badminton wurde 2001 in Deutschland erfunden und kombiniert die besten Elemente von Tennis (die Feldgröße entspricht der Hälfte eines Tennisplatzes, so dass zwei Speed Badminton Felder auf einen Tennisplatz passen), Badminton (die Nutzung der Federball-ähnlichen Speeder®) und Squash (das Schlägerdesign ähnelt dem eines Squash-Schlägers). Speed Badminton ist der perfekte Sport für den Lehrplan, da es von allen Schülern unabhängig von den jeweiligen Fähig- und Fertigkeiten gespielt werden kann.

## SPEEDMINTON® AUSTRÜSTUNG

### SCHLÄGER

Speedminton® bietet zur Zeit Schläger aus drei verschiedenen Materialien an: Aluminium, Graphit oder Kevlar. In den Speedminton® Schul-Sets sind Aluminium-Schläger enthalten, die sich durch ihre einzigartige Form auszeichnen und nur circa 185 Gramm wiegen. Der Schläger ist etwa 60 Zentimeter lang und somit wesentlich kürzer als ein Tennis- oder Badmintonschläger. Besonders für Kinder ist die Kontrolle bzw. der Umgang mit dem Schläger sehr leicht, dadurch, dass der Abstand zwischen Schlägergriff und Treffpunkt sehr kurz ist.

### SPEEDER®

Im Vergleich zu herkömmlichen Federbällen ist der Speeder® kleiner und schwerer, wodurch er über weitere Entfernungen gespielt werden kann. Die Eintiefungen am Kopf der Speeder® erhöhen ebenfalls die Windstabilität. Jeder Speeder® besitzt in der Mitte des Ballkopfes ein Loch, welches die Flugbahn stabilisiert, indem im Flug Luft von vorne nach hinten durch den Kanal geleitet wird. Die Gummioberfläche des Ballkopfes garantiert optimale Kontrolle und erfordert nur einen geringen Kraftaufwand selbst bei weiten Schlägen.

Neben dem Match Speeder® für den Wettkampfbereich wird von Speedminton® zusätzlich der Fun Speeder® für den Freizeitbereich und der Cross Speeder® für das Spiel draußen angeboten. Der Fun Speeder®, der leichteste der drei, eignet sich daher zum Spielen besonders für Anfänger und Kinder und in kleinen Sporthallen. An sehr windigen Tagen kann der Cross Speeder® verwendet werden oder ein Windring auf den Speeder® gestülpt werden, der mit dem zusätzlichen Gewicht von 2 Gramm für noch größere Windstabilität sorgt.



# SPIELREGELN UND DAS SPIELFELD

## DAS SPIEL

Ein Satz ist beendet wenn ein Spieler 16 Punkte erreicht. Beim Gleichstand von 15 Punkten wird der Satz solange fortgesetzt bis ein Spieler einen Zwei-Punkte-Vorteil erlangt und damit den Satz beendet. Es werden 2 Gewinnsätze gespielt.

## DAS SPIELFELD

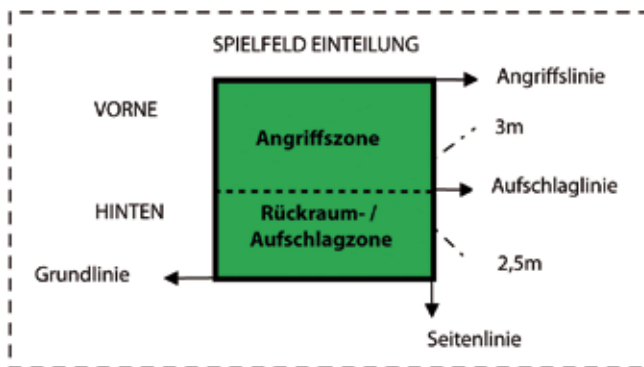


Das Spielfeld wird sowohl für Doppel als auch für Einzel genutzt. Die Zwischenzone entspricht den Entfernungen der T-Linie eines Tennisfeldes. Das gesamte Spielfeld entspricht einem der Länge nach geteilten Doppelfeld im Tennis.

## SPIELFELDEINTEILUNG

Der Abstand von der Angriffslinie zu der Aufschlaglinie beträgt 3 Meter.

Die Spieler wechseln nach jedem gespielten Satz die Seite um gleiche Bedingungen zu gewährleisten (Beeinträchtigung durch Licht und Wind). Wenn ein dritter entscheidender Satz gespielt werden muss, wechseln die Spieler nach jeweils sechs gespielten Punkten die Seite.



Dank der verschiedenen Möglichkeiten der Spielfeldmarkierung kann Speed Badminton auf jedem beliebigen Untergrund gespielt werden und lässt sich dadurch leicht in den Lehrplan von Schulen integrieren. Auf Asphalt können die Spielfelder mit Kreide aufgezeichnet oder mit Easy Courts geklebt werden. Für das Spiel auf Rasen oder Sand sind Speedminton® Easy Courts ideal. Speedminton® Cones sind bestens für Sportstunden in der Schule sowie Trainingsübungen geeignet, können aber auch durch Hütchen ersetzt werden. Ein Tennisplatz kann mit Hilfe von Gummilini in zwei Speed Badminton Felder umgewandelt werden. Hierzu sollte, wenn möglich, das Netz abgebaut werden.

## DER AUFSCHLAG

Das Aufschlagrecht wird zu Beginn des Spiels ausgelost. Es wechselt dann nach jeweils drei Aufschlägen. Beim Spielstand 15-15 wechselt das Aufschlagrecht nach jedem Punkt. Der Aufschläger muss beim Aufschlag innerhalb des Hinterfeldes (Aufschlagzone) stehen, ohne dabei mit den Füßen die ggfs. gedachte Aufschlaglinie zu übertreten. Der Verlierer des ersten Satzes erhält zu Beginn des folgenden Satzes das Aufschlagrecht. Der Aufschlag muss von unten gespielt werden.

## DIE ZÄHLWEISE

Jeder gespielte Ballwechsel zählt. Bei strittigen Situationen sollte der Ballwechsel jedoch wiederholt werden. Die folgenden Fälle werden als Punkte bzw. Fehler mit Punktverlust gewertet:

- Aufschlagfehler (z.B. Übertreten der Aufschlaglinie)
- Der Speeder® landet außerhalb des Spielfeldes (wird der Speeder® außerhalb des Feldes angenommen läuft das Spiel normal weiter)
- Der Speeder® berührt den Boden
- Der Speeder® wird zweimal vom gleichen Spieler geschlagen
- Der Speeder® landet im Spielfeld (oder auf den Linien) und kann nicht zurückgeschlagen werden
- Körperkontakt mit dem Speeder®

## DAS DOPPEL

Der aufschlagende Spieler muss sich beim Aufschlag in der Aufschlagzone befinden.

## Spielablauf und Position auf dem Spielfeld

Nach dem Aufschlag kann der Speeder® aus jeder Position von einem Spieler der annehmenden Spielpaarung geschlagen werden. Nach der Wahl des Aufschlagrechts bzw. zwischen zwei Sätzen muss die rückschlagende Partei zu Beginn festlegen welcher Spieler die Rolle des Angriffsspielers bzw. des Hinterfeldspielers übernimmt.

## ABLAUF DES AUFSCHLAGS

Das Aufschlagrecht wechselt nach je drei Aufschlägen...

- 1) ...von Spieler 1 der Spielpaarung A...
- 2) ...zum Angriffsspieler (Spieler 1) der Spielpaarung B, der damit zum Aufschläger wird...
- 3) ...zu Spieler 2 der Spielpaarung A...
- 4) ...zu Spieler 2 der Spielpaarung B...
- 5) ...zurück zu Spieler 1 der Spielpaarung A, usw. ...

Ein Spieler darf nicht abweichend von dieser Abfolge aufschlagen. Von der Spielpaarung, die den letzten Satz verloren hat, können beide Spieler mit dem Aufschlag im neuen Satz beginnen.

## Positionsfehler beim Aufschlag, der Aufschlagannahme oder im Ballwechsel

Wenn der Hinterfeldspieler während des Schlagens mit einem Teil seines Fußes, der sich näher zur Grundlinie befindet, vor dem seines Partners steht ist dies als Fehler zu werten.

Wenn der Angriffsspieler während des Schlagens mit einem Teil seines Fußes, der sich näher zur Grundlinie befindet, hinter dem seines Partners steht ist dies ebenfalls als Fehler zu werten.

Ein Positionsfehler während des Ballwechsels wird vom Schiedsrichter sofort geahndet, indem der Ballwechsel sofort abgebrochen und als Fehler gewertet wird.

Die kompletten Spielregeln und Erklärungen stehen auf <http://www.isbo-speedbadminton.com>.

## SPEED BADMINTON SPIELEN

Alle nachfolgenden Beschreibungen werden beispielhaft für Rechtshänder ausgeführt.

### SCHLÄGERHALTUNG

Mit dem Mittelgriff (Universalgriff) ist es sehr leicht die verschiedenen Schläge zu erlernen und während des Spiels auszuführen. Auf den folgenden Bildern werden die richtige Schlägerhaltung und typische Fehler gezeigt.



Mittelgriff



Falsche Schlägerhaltung



Falsche Schlägerhaltung

### DIE GRUNDPOSITION (Speeder®-Erwartungshaltung)

Das Einnehmen der Grundposition als Ausgangsposition gewährleistet optimale Voraussetzungen für die bevorstehende Bewegung.

- Die Beine etwa schulterbreit auseinander stellen
- Die Knie leicht beugen
- Den Schläger mit beiden Händen vor dem Körper halten
- Körperspannung aufbauen
- Der Spieler sollte, soweit möglich, immer in der Grundposition stehen (dies trifft sowohl auf den aufschlagenden als auch auf den annehmenden Spieler zu), wenn er sich nicht gerade in der Schlagdurchführung befindet

Tipp: Der Spieler sollte sich an der vorderen Angriffslinie orientieren und nach jedem Schlag dort mittig die Grundposition einnehmen

### DER AUFTAKT-SPRUNG

In dem Moment in dem der Gegner den Speeder® schlägt sollte ein kleiner „Hop“ gemacht werden. Das erhöht die Impulskraft für die nächste Bewegung.



Grundposition  
(frontal)



Ausgangsposition  
(seitlich)



Treffpunkt  
(frontal)



Endphase  
(frontal)

## DER AUFSCHLAG

Der Aufschlag ist einer der wichtigsten Schläge im Speed Badminton. Anfänger müssen zunächst den Aufschlag beherrschen um einen Ballwechsel starten zu können. Gute Spieler können mit einem guten Aufschlag den Gegner direkt von Beginn an unter Druck setzen.

### Ausgangsposition

- Der Spieler stellt sich in Schrittstellung auf: der hintere Fuß steht parallel zur Grundlinie während der vordere Fuß mit der Fußspitze zur rechten vorderen Ecke des Spielfeldes zeigt
- Die Knie sind leicht gebeugt
- Der Oberkörper ist leicht nach vorne (zum Gegner) gedreht
- Mit der linken Hand hält der Spieler den Speeder® mit dem Ballkopf nach unten (s. Abbildung)
- Der Schläger zeigt mit der Spitze nach hinten oben

### Schlagbewegung

- Der Spieler lässt den Speeder® fallen
- Gleichzeitig schwingt er seinen Schlagarm zum Speeder® während er seinen Oberkörper nach vorne zum Gegner dreht
- Der Speeder® sollte rechts vor dem Körper getroffen werden
- Das Gewicht wird vom hinteren auf den vorderen (linken) Fuß verlagert

### Endphase

- Der Schlagarm schwingt über die linke Schulter aus
- Der rechte Fuß wird nach vorne bewegt um in die Grundposition zu gelangen

### Häufige Fehler:

Der Speeder® wird besonders von Kindern häufig geworfen anstatt ihn nur fallen zu lassen. Anfänger können die Aufschlagbewegung „trocken“ und etwas langsamer durchführen und dabei den Speeder® mit ihren Schlägern nur antippen um ein besseres Gefühl für die Bewegung zu bekommen.

Geringe Konzentration: Da der Unterhand-Aufschlag ein vermeintlich leichter Schlag ist nehmen viele Anfänger den Aufschlag nicht ernst. Der Aufschlag muss von unten gespielt werden. Ein Aufschlag von oben ist nicht erlaubt und nicht sinnvoll, weil der Kopf der Speeder® beim Treffpunkt nach unten zeigt und beim Aufschlag von oben der Flugkorb der Speeder® getroffen wird.

## DIE VORHAND

Der Vorhandschlag ist der am häufigsten genutzte Schlag, den viele Spieler auch einfacher als die Rückhand finden. Der Vorhandschlag kann auf verschiedenen Höhen ausgeführt werden: auf unterer, mittlerer und höherer Ebene. Für eine gute Ballkontrolle muss der Körper beim Schlag in die Schlagrichtung bewegt werden. Der Speeder® sollte möglichst immer vor dem Körper geschlagen werden.



Ausgangsposition  
(frontal)

### Ausgangsposition

- Schlägerhaltung: Mittelgriff (s.o.)
- Der Spieler dreht seinen Oberkörper entgegen der Schlagrichtung, dabei wird die linke Schulter nach vorne gedreht
- Der Schlagarm wird nach hinten gebracht
- Das Gewicht wird auf den rechten Fuß verlagert
- Die Knie sind leicht gebeugt um während der Schlagbewegung das Gleichgewicht halten zu können



Schlagphase  
(frontal)

### Schlagbewegung

- Die Schlägerbespannung zeigt in die Schlagrichtung
- Das Gewicht wird auf den linken Fuß verlagert
- Der Oberkörper wird ebenfalls in Schlagrichtung gedreht (Hüfte mitdrehen)
- Der Schlagarm schwingt nach vorne und trifft den Speeder® vor dem Körper
- Siehe auch Bewegungsbeschreibung des Aufschlags, da der Bewegungsablauf ähnlich ist

### Endphase

- Der Schläger schwingt über die linke Schulter aus
- Die Grundposition sollte so schnell wie möglich wieder eingenommen werden



Endphase  
(frontal)

### Häufige Fehler:

Der Spieler beugt die Knie nicht ausreichend und verliert dadurch an Flexibilität und Beweglichkeit.

Der Schlagarm ist beim Schlag zu nah am Körper, so dass eine weite Ausholbewegung nicht möglich und der Speeder® zu nah am Körper ist und damit nur mit wenig Kraft geschlagen werden kann.



Ausgangsposition  
(frontal)



Treffpunkt  
(frontal)



Endphase  
(frontal)

## DIE RÜCKHAND

Für viele Speed Badminton Spieler ist der Rückhandschlag der schwierigste Schlag. Der Spieler muss bereits vor dem Schlag seine Position ändern, indem er seinem Gegner die rechte Schulter zuwendet.

### Ausgangsposition

- Schlägerhaltung: Mittelgriff (s.o.)
- Der Spieler dreht seinen Oberkörper mit der rechten Schulter nach vorne
- Der Schlagarm ist leicht angewinkelt und wird nach hinten bewegt
- Das Gewicht wird auf den linken Fuß verlagert
- Die Knie sind leicht gebeugt um während der Schlagbewegung das Gleichgewicht halten zu können

### Schlagbewegung

- Die Schlägerbespannung zeigt in Schlagrichtung
- Das Gewicht wird auf den rechten Fuß verlagert
- Der Oberkörper wird ebenfalls in Schlagrichtung gedreht
- Der Schlagarm schwingt nach vorne und trifft den Speeder® vor dem Körper

### Endphase

- Der Schläger schwingt aus
- Die Grundposition sollte so schnell wie möglich wieder eingenommen werden

### Häufige Fehler:

Der Körper wird nicht ausreichend gedreht.

Der Schlagarm ist beim Schlag zu nah am Körper, so dass eine weite Ausholbewegung nicht möglich ist und der Speeder® zu nah am Körper und damit nur mit wenig Kraft geschlagen werden kann.



## ÜBERKOPFSCHLÄGE (CLEAR & SMASH)

Hohe und weite Schläge vom Gegner sollte der Spieler über seinem Kopf schlagen.

### Ausgangsposition

- Schlägerhaltung: Mittelgriff (s.o)
- Der Schlagarm ist leicht angewinkelt, wird hinter dem Körper oberhalb des Kopfes gehalten
- Das Gewicht wird auf den rechten Fuß verlagert, der einen Schritt nach hinten bewegt wird
- Die Knie sind leicht gebeugt um während der Schlagbewegung das Gleichgewicht halten zu können

### Schlagbewegung

- Der Ellenbogen des Schlagarmes wird nach vorne, dem Speeder<sup>®</sup> entgegen, bewegt
- Der Oberkörper wird dabei zurück in die Grundposition gedreht (Hüfte mitdrehen)
- Der Schlagarm ist gestreckt und schwingt nach vorne, so dass der Speeder<sup>®</sup> über und etwas vor dem Kopf getroffen wird
- Das Gewicht wird auf den linken Fuß verlagert

### Endphase

- Der Schläger schwingt nach links unten aus
- Mit dem rechten Bein wird ein Schritt nach vorne gemacht
- Die Grundposition sollte so schnell wie möglich wieder eingenommen werden

### Häufige Fehler:

Der Körper wird nicht gedreht, so dass der Schlag schwach ist und der Speeder<sup>®</sup> nicht in die gewollte Richtung fliegt.

Der herannahende Speeder<sup>®</sup> wird nicht anvisiert, so dass die Spieler Probleme haben die Flugbahn der Speeder<sup>®</sup> richtig einzuschätzen.

Der Schlagarm wird in der Schlagbewegung nicht gestreckt.

Eine falsche Schlägerhaltung führt dazu, dass keine korrekte Schlagbewegung durchgeführt wird.



Ausgangsposition  
(seitlich)



Treffpunkt  
(frontal)



Endphase  
(frontal)

## TAKTIK

Zu Beginn ist es für Anfänger natürlich das Wichtigste die Technik und den Aufschlag zu erlernen bzw. zu verbessern damit überhaupt Ballwechsel zu Stande kommen. Für leistungsorientierte Spieler ist es darüber hinaus wichtig ein paar grundlegende taktische Kenntnisse zu erwerben.

## ANSPIELPUNKTE

Wohin spielt man den Speeder® im gegnerischen Spielfeld am besten? Wie in anderen Racket-Sportarten sind die Ecken des Spielfeldes die besten Anspielpunkte. Allerdings muss man hierfür ein gutes Gefühl für den Speeder® entwickeln und kontrolliert spielen, da er sonst schnell außerhalb des gegnerischen Spielfeldes landet.

Insbesondere die Platzierung der Speeder® in eine der vorderen Ecken des gegnerischen Spielfeldes erhöhen die Chancen auf einen Punkt. Die hinteren Ecken eignen sich ebenfalls als gute Anspielpunkte, jedoch ist ein direkter Punktgewinn unwahrscheinlich, da der Speeder® lange in der Luft ist und dies dem Gegner mehr Zeit gibt in die Ecken zu laufen. Daher werden die hinteren Ecken oft mit einem vorbereiteten Clear angespielt um den Gegner ins Hinterfeld zu bewegen und dann im Anschluss mit einem kurzen schnellen Schlag in die vorderen Ecken zu punkten.

## POSITIONIERUNG UND LAUFWEGE

Im Vergleich zu anderen Racket-Sportarten erscheint das Spielfeld beim Speed Badminton zunächst sehr klein. Durch die Schnelligkeit des Spiels ist es jedoch schwer ein 5,5 Meter großes Quadrat abzudecken. Daher ist es wichtig, dass der Spieler nach jedem Schlag eine zentrale Position einnimmt um für den nächsten Schlag seines Gegners bereit zu sein.

Der effektivste Schlag um einen direkten Punkt zu erzielen ist ein schneller Schlag in die vorderen Spielfelddecken. Demzufolge ist die zentrale Position nicht die Mitte des Spielfeldes sondern leicht nach vorne zur vorderen Feldlinie verschoben. Der Spieler hat mehr Zeit ins Hinterfeld zu laufen und dort die langen, weiten Schläge anzunehmen während er bei kurzen, tiefen Schlägen viel schneller reagieren muss. Von der zentralen Position aus sollten alle Ecken so schnell und mit so wenig Zeitverlust wie möglich angelaufen werden können. Nach dem Schlag sollte dann sofort in die zentrale Position zurückgekehrt werden. Um einen Speeder® an der Vorderlinie anzunehmen empfiehlt es sich einen Ausfallschritt zu machen. Der Spieler kann entweder einen kurzen Ball zurückspielen oder sich mit einem hohen Schlag aus einer Drucksituation befreien. Durch ein kraftvolles Abdrücken vom vorderen Fuß kann die zentrale Position nach dem Schlag wieder eingenommen werden.

Schläge von der hinteren Linie werden meistens als Überkopfschläge gespielt. Dabei sollte das Gewicht auf den vorderen Fuß verlagert werden, indem der Spieler sich mit dem hinteren Fuß nach vorne abdrückt. Die Vorwärtsbewegung während des Überkopfschlages sollte genutzt werden um zurück in die zentrale Position zu gelangen. Prinzipiell sollte die Rückhand umlaufen werden und wenn möglich als Vorhandschlag gespielt werden.

## ZUSAMMENFASSUNG

Nachdem nun die technischen und taktischen Grundlagen vorgestellt wurden, ist es Zeit, die Theorie in die Praxis zu übertragen und das Gelernte auszuprobieren. Der Speeder® wird dabei nicht immer dorthin fliegen wo er hin soll und die Beine werden sich auch nicht immer so schnell bewegen wie man es möchte. Die Grundlagen sind in jedem Sport sehr wichtig und die folgende Zusammenfassung soll dabei helfen sich die wichtigsten Grundlagen von Speed Badminton zu merken.

## DIE 10 WICHTIGSTEN GRUNDLAGEN

- 1) Ein guter Aufschlag startet das Spiel
- 2) Den Speeder® immer im Auge behalten
- 3) Immer zurückkehren in die zentrale Position und die Bereitschaftsstellung einnehmen
- 4) Locker auf den Fußballen stehen
- 5) Das Spielfeld mit wenigen schnellen Schritten abdecken
- 6) Das Spiel flexibel gestalten und die Schläge variieren
- 7) Rückhandschläge im Hinterfeld vermeiden
- 8) Um jeden Punkt kämpfen
- 9) Fair und selbstbewusst spielen
- 10) Spaß haben

## DIE ERSTE SCHULSTUNDE (VORSCHLAG)

Die im Folgenden vorgeschlagene Unterrichtsstunde (ca. 60 – 90 Minuten) eignet sich für Sekundärschüler. Grundschüler benötigen mehr Zeit und sollten daher zunächst mit einführenden Spielen beginnen.

- |                   |                |  |
|-------------------|----------------|--|
| <b>5 Minuten</b>  | <b>Theorie</b> | <b>Einführung in Material und Spielweise</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was sind die Besonderheiten der Speeder?</li> <li>• Was sind die Besonderheiten der Schläger?</li> <li>• Wie wird gespielt? (ohne Netz, auf zwei Spielfeldern)</li> </ul>  |
| <b>10 Minuten</b> | <b>Warm Up</b> | <p>Die Schüler bewegen sich in der Halle hin und her und bekommen verschiedene Lauftechniken als Vorgabe: Laufschriffe vorwärts und rückwärts, Sidesteps, Kreuzschritte, Armkreisen, etc.</p> <p>Jeder Schüler bekommt einen Speeder® und ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>... wirft ihn in die Luft um ihn anschließend wieder aufzufangen</li> <li>... die gleiche Übung wie zuvor nur mit einer Hand</li> <li>... die gleiche Übung wie zuvor abwechselnd mit beiden Händen</li> <li>... wirft ihn in einem Bogen von der linken zur rechten Hand</li> <li>... wirft ihn in die Luft, macht eine Drehung um die eigene Achse und fängt ihn wieder auf</li> <li>... wirft ihn in die Luft und fängt ihn hinter dem Rücken wieder auf</li> </ul>  |
| <b>5 Minuten</b>  |                | <p>Die Schüler bilden Zweierteams und werfen sich den Speeder® gegenseitig wie folgt zu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Über dem Kopf</li> <li>• Unterhandwurf (von unten)</li> <li>• Beidhändig</li> <li>• Rückwärts</li> <li>• Im Sprung aus der Luft</li> </ul>   |
| <b>25 Minuten</b> |                | <p>Jeder Schüler bekommt einen Schläger. Die Sicherheitsvorkehrungen sollten kurz erläutert werden (ausreichender Abstand zu Mitschülern, etc.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erklärung und Vorführung der richtigen Griffhaltung und Schlagtechniken</li> <li>• Ansagespiel: Der Lehrer sagt eine Schlagtechnik vor, die Schüler führen sie als Trockenschlag aus</li> <li>• Reaktionsspiel: Es wird ein Kreis gebildet. Die Schüler müssen auf Kommando den Schläger ihres Partners rechts (Kommando „Ruck“) oder links (Kommando „Zuck“) erwischen, bevor er umfällt.</li> <li>• Jeder Schüler bekommt einen Speeder® und einen Schläger und transportiert den Speeder® auf dem Schläger durch die Halle ohne ihn zu verlieren</li> <li>• Die Schüler spielen den Speeder® mit der Vorhand nach oben, danach mit der Rückhand etc.</li> </ul> |
| <b>20 Minuten</b> |                | <p>Zunächst wird der Aufschlag erklärt. Die Schüler stellen sich in zwei Reihen gegenüber voneinander mit dem Abstand von ca. 7 - 9 Meter auf und üben das Zuspiel mit dem Fun Speeder®. Es sollte dabei immer ein ausreichender Abstand zwischen den Schülern gewahrt werden. Im Anschluss an die Fun Speeder® werden die Match Speeder® ausprobiert und es kann dabei auch frei gespielt werden.</p>   |
| <b>10 Minuten</b> |                | <p>Es wird ein Feld aufgebaut mit verkürztem Abstand (ca. 9m). Dann wird Rundlauf gespielt: Jeweils die Hälfte der Schüler stehen auf einer Feldseite. Nachdem der Erste der Reihe geschlagen hat und seinem Schlag zur anderen Seite zur anderen Gruppe nachgelaufen ist, kommt der Nächste an die Reihe, usw. Wer aufgrund eines oder mehrerer (vom Lehrer festzulegen) Fehler ausscheidet, trainiert weiter Aufschläge oder übt Speeder® mit dem Schläger aufzuheben.</p>   |
| <b>2 Minuten</b>  |                | <p>Das Material wird von den Schülern wieder eingesammelt und in den Speedminton® Sporttaschen verstaut.</p>   |

## REASONS FOR SPEED BADMINTON IN SCHOOL:

- Fun and effective way to improve fitness, agility and coordination
- Fast and simple set-up, no court or net needed
- Play on virtually any surface, indoors or outdoors
- Different Speeders™ for different levels of play
- High motivation for kids
- Easy to learn, simple rules
- High quality equipment

## SPEED BADMINTON IN SCHOOL

Invented in Germany in 2001, Speed Badminton combines the best elements of three sports: Tennis (the court has the size of half a tennis court, so that two speed badminton courts fit on one tennis court), Badminton (the use of shuttles called Speeders™) and Squash/Racquetball (the speed badminton racket looks similar to a squash/racquetball racket). Speed Badminton is the perfect game for the school curriculum and can be played by every student no matter their skill level.

## SPEEDMINTON® EQUIPMENT

### RACKETS

Speedminton® currently offers three different types of rackets: aluminum, graphite and kevlar. The Speedminton® School Sets contain aluminum rackets, which have a unique shape and weigh about 185 grams. The length of the racket is about 60 centimeters and thus smaller than tennis and badminton rackets. So the optimal hitting point lies in a shorter distance from the grip, which makes handling and controlling the racket easy for children.

### SPEEDER™

Compared to traditional shuttles the Speeder™ is smaller and heavier, thereby more wind resistant, which allows for long distance play. The hollows (dimples) in the head of the Speeder™ also increases wind resistance. Each Speeder™ has a hole in the center of its head which stabilizes its flight path as the air in front of the head is funneled to the back through the canal. The rubber structure of the head surface guarantees optimal control and allows long strokes in- and outdoor.

Besides the Match Speeder™ for competitive play, Speedminton® offers a Fun Speeder™ for recreational play and the Cross Speeder™ for outside play. The Fun Speeder™ is the lightest of all three and is perfect for beginners and children as well as for games in smaller gyms. On breezy days, the Cross Speeder™ can be used, or alternatively a wind ring can be rolled over the head of any Speeder™, adding an extra 2 grams of weight to the Speeder™ for more stability.



CROSS  
Speeder™



MATCH  
Speeder™



FUN  
Speeder™



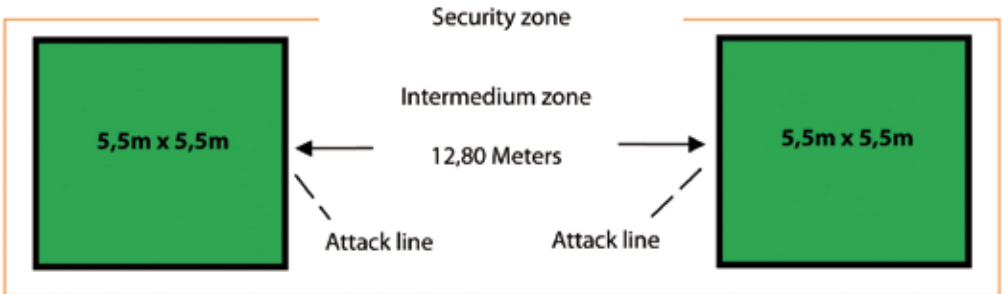
Winding

## MATCH RULES AND THE COURT

### THE GAME

Each set ends when a player reaches 16 points. If the score is tied at 15, the play continues until one player has a two-point advantage, thereby winning the set. Two sets need to be won to win the game (best of 3 sets).

### THE COURT



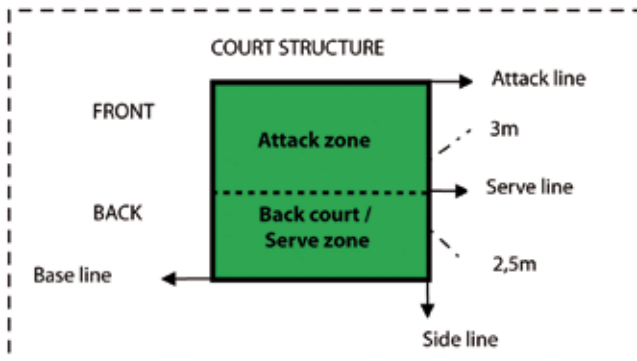
The court is used for both Doubles and Singles

Note: The intermedium zone corresponds to the distances of T-lines on a tennis court.

The total court corresponds to the measurements of a doubles' tennis court divided longitudinally.

The distance between attack and serve line is 3 Meters.

The players change sides after each set to ensure equal playing conditions (wind and light). If a third set (tiebreaker) is played, the sides are changed after every 6 points.



The variety of options for marking a Speed Badminton court is the key for playing the game on any surface, allowing every school to have Speed Badminton as part of its curriculum. On a hard ground (e.g. tarmac) the courts can be drawn with chalk or a Speedminton® Easy Court can be taped to the surface. It can be used as well when playing on grass or in the sand. Speedminton® cones are ideal for lessons at schools and training exercises, but can be replaced by other pylons. A tennis court can easily be turned into two Speed Badminton courts just by adding rubber lines and taking down the net.

## THE SERVICE

The players draw to decide who serves first. Service then alternates after every three points. Every serve counts. If the score is tied 15-15, service alternates after each point. The server has to stand inside of the back court (serving zone) without crossing the serve line or imaginary serve line respectively with any part of the foot. The losing side always starts with the first service in the following set. The serve is to be played below the hip.

## THE SCORING

Every rally counts; however it should be repeated in unclear situations. Points are awarded in the following cases:

- Service fault
- Speeder™ lands outside of the court (If a player returns a Speeder™ from outside the court, the play continues)
- Speeder™ falls on the ground
- Speeder™ lands on the court (or on one of the lines) and cannot be returned
- Body contact with the Speeder™

## DOUBLES MATCH

The serving player has to serve inside the back court/serve zone.

### Sequence and position on the court

After the serve the Speeder™ can be hit from any position by both players of the return party. The winning party of the last set (or the returning party after the draw at the beginning of each game) has to announce who will be the attacker and the back court player respectively before starting the next (or the first) set.

### Sequence of serve

The right to serve changes after 3 consecutive serves...

- 1) ...from Player 1 of party A...
- 2) ...to the attacker (Player 1) of the returning party B, who is then the serving/ back court player...
- 3) ...to Player 2 of party A...
- 4) ...to Player 2 of party B...
- 5) ...and back to the first server, etc.

The players are to follow this sequence of serve throughout the game. Both players of the party that lost the previous set can serve first in the following set.

### Positioning faults at the serve, the return or during the rally

It is a fault if the back court player puts a part of his foot that is next to the base line in front of the partner's foot at the moment of hitting the Speeder™.

If the attacker puts a part of his foot that is next to the base line behind the partner's foot at the moment of hitting the Speeder™ is also a fault.

If a fault of position at the serve, the return or during the rally occurs, it is immediately called by the umpire and the rally stopped even if not finished yet.

For the detailed rules and explanations see <http://www.isbo-speedbadminton.com>.

## PLAYING SPEED BADMINTON

(NOTE: The following sections describe Speed Badminton techniques on the example of a right handed player)

### HOLDING THE RACKET

By using the middle grip it is very easy to learn the different strokes and apply them during the play. See pictures below for correct grip and typical mistakes.



Middle grip



Incorrect



Incorrect

### THE BASIC POSITION (Anticipating the Speeder™)

Anticipating the Speeder™ in the basic position guarantees the optimal flexibility and agility for your upcoming move.

- Spread your feet shoulder width apart
- Bend your knees slightly
- Hold the racket in front of your body
- Keep your body ready to step forward to meet the approaching Speeder™
- In between strokes you should always go back to the basic position (see section tactics if possible)

#### Tip:

Take the center of the front line as orientation and resume the basic position there after every hit.



The basic position  
(frontal)



Initial position  
(lateral)



Hitting position  
(frontal)



Finishing position  
(frontal)

## The Serve

In Speed Badminton the serve is one of the most important strokes. Beginners will not be able to start rally unless they know how to serve the Speeder™ adequately. During competitive play a good serve will already put your opponent under pressure from the beginning.

### Initial Position

- Stand sideways with your left foot in front (pointing to the front) and right foot in the back at a slight angle (pointing to the side)
- Knees are slightly bent
- Upper body is slightly rotated towards your opponent
- The left hand holds the Speeder™ with its head down (see pictures)

### Hitting Position

- Drop the Speeder™
- Simultaneously swing your hitting arm to the Speeder™ while rotating your upper body towards your opponent
- Hit the Speeder™ in front of your body to the right
- Shift your weight to the left foot

### Finishing Position

- Hitting arm swings out towards the left shoulder
- Right foot is set forward to get into the basic position

### Common Mistakes:

Many kids try to throw the Speeder™ up before hitting it instead of just dropping it. Beginners can tap the Speeder™ with the rackets a few times before hitting it to get used to the movement.

Lack of concentration: As the service from the waistline seems simple, many people do not take it seriously. The service has to be played from the waistline. The overhead serve is neither permitted nor useful because the Speeder™ head points downwards when hitting it, so that the Speeder™ basket is often hit when serving.



## THE FOREHAND

The forehand stroke is the most frequently used stroke and many players find to be the easiest technique. The forehand stroke can be played low, half high and high. For a precise control of the Speeder™ you have to move your body in the direction you are aiming. Always try to hit the Speeder™ in front of your body.

### Initial Position:

- Middle grip (see above)
- Move your upper body opposite of the hitting direction (left shoulder goes forward)
- Hitting arm goes backward
- Body weight shifts to the right foot
- Knees are slightly bent during the whole movement to guarantee optimal balance

### Hitting Position:

- The racket face points toward the direction you want to hit the Speeder™
- Body weight shifts to the left foot
- Upper body rotates in the hitting direction (forward)
- Right arm swings forward and hits the Speeder™ in front of the body
- See also the technique description of the serve as the movements are similar

### Finishing Position:

- Racket swings out toward the left shoulder
- Resume to basic position as soon as possible

### Common Mistakes:

Players often forget to bending their knees and lose flexibility and agility.

The Speeder™ is hit too close to the body, which prevents the player from playing a powerful stroke.



Initial position  
(frontal)



Hitting position  
(frontal)



Finishing position  
(frontal)



Initial position  
(frontal)



Hitting position (frontal)



Finishing  
position  
(frontal)

## THE BACKHAND

For most Speed Badminton players the backhand is the most challenging of all strokes. The players need to change their position before making your stroke by pointing the right shoulder at the opponent.

### Initial Position:

- Middle grip (see above)
- Rotate upper body so that your right shoulder goes forward
- Hitting arm is slightly bent and goes backward
- Body weight shifts to the left foot
- The knees are slightly bent during the whole movement to guarantee the optimal balance

### Hitting Position:

- The racket face points toward the direction you want to hit the Speeder™
- Body weight shifts to the right foot
- Upper body rotates in the hitting direction
- Hitting arm swings forward and hits the Speeder™ in front of the body

### Finishing Position:

- Racket swings out
- Resume basic position as soon as possible

### Common Mistakes:

Not enough body rotation.

The Speeder™ is hit too close to the body, which prevents the player from playing a powerful stroke.

## OVERHEAD STROKES (CLEAR & SMASH)

High and long shots from your opponent have to be played overhead.

### Initial Position:

- Middle grip (see above)
- Hitting arm is bent and the racket is held above and behind your head
- Body weight is on the right foot, which is placed a step behind the left foot
- The knees are slightly bent during the whole movement to guarantee the optimal balance

### Hitting Position:

- The elbow of the hitting arm moves towards the incoming Speeder™
- The upper body (including the hip) rotates towards the basic position
- The hitting arm is stretched and swing forward, so that the Speeder™ is hit above and slightly in front of your head
- Body weight shifts to the left leg

### Finishing Position:

- Racket swings out down to the left
- Right leg moves one step forward
- Resume to basic position as soon as possible

### Common Mistakes:

No body rotation, so that the stroke is misdirected and weak.

Failure to fixate on the approaching Speeder™ – you will not be able to estimate the flight path of the Speeder™ correctly.

Failure to stretch your hitting arm – Speeder™ will be hit with less power and control.

The wrong hold of the racket can prevent the player from carrying out the proper movement.



Initial position  
(lateral)



Hitting position  
(frontal)



Finishing position  
(frontal)

## TACTICS

At first it is necessary for beginners to learn or improve the techniques, the serve and to play longer rallies to improve touch and control. For more competitive player it becomes then important to know some basic tactics to be successful.

## TARGETS

Where do you best place the Speeder™ in the opponent's square? Like in other racket sports, the corners of the court are the best spots. You will however need to develop a feeling for the Speeder™ and the distances; otherwise you may find that your Speeders™ often land outside of your opponent's square.

Targeting the front corners of the court will increase the chances to score points as a fast and well-placed hit to the front corners will be hard to return. The corners in the back of the field are also good targets, but you are less likely to immediately score with this shot as your opponent has more time to run after the Speeder™. Playing a clear can however help you setting up a point: when your opponent has to move to the back of the court, it will give you the chance to score with the next shot by playing it fast and short to the front corners.

## POSITIONING AND FOOTWORK

Compared to other racket sports, a Speed Badminton court seems small at first, but with the speed of the game a 5.5 meter square quickly turns into a big area to cover. Standing in a central position and always returning to it is essential to be prepared for the next stroke of your opponent.

The most effective stroke for a direct point is a fast shot to the front corners. The central position of the player is thus not in the middle of the square, but slightly further forward toward the front line. You always have more time to run to the back of the court to reach the long and high shots, but you need to be a lot quicker to return the short and low ones. From the central position all corners should be reached quickly to be able to cover the whole court, always taking the shortest way as possible returning to the central position after each stroke.

To return short shots from the front line, you can best cover the space by performing a lunge step forward. Play a quick, short return or a high stroke to if you are under pressure. After the stroke, use your front foot to push yourself back to the central position.

Most of the shots from the back line will be played overhead. While hitting the Speeder™ your weight shifts to your front foot by pushing yourself forward with the back foot. When playing overhead strokes, use this forward movement to return to the central position every time. Playing backhand strokes should be avoided whenever possible and played as forehand shots instead.

## RECAP

Now that you have learned about the basic techniques and tactics it is time to transfer what you have read to the courts. The Speeder™ will not always fly as intended and your feet may not be willing to move as quickly as you like. Understanding the basics is important in every sport and the following recap may help you remember the most important things when playing Speed Badminton.

## 10 THINGS TO REMEMBER

- 1) A good service starts the game
- 2) Keep your eyes on the Speeder™
- 3) Always return to the central position
- 4) Stay on the balls of your feet
- 5) Cover the court with few quick steps
- 6) Vary your shots in the game
- 7) Avoid backhand strokes from the back of the court
- 8) Fight for each point
- 9) Be self-confident and fair
- 10) Have fun

## THE FIRST LESSON AT SCHOOL (SUGGESTIONS)

Listed below is a suggested schedule for middle and high school students (approx. 60 – 90 minutes). Elementary-level students will require more time and should therefore start with introductory games before playing back and forth.

**5 minutes** Introduction of the equipment and the game

## Theory

- What is special about the Speeder™?
- What is special about the rackets?
- How to play? (no net, on two squares)

**10 minutes** Warm Up

The students move around the gym using different steps or techniques as called out by the teacher: forward and backward steps, side steps, cross steps, running while circling the arms, etc.

Hand out a Speeder™ to every student and ask them to...

- ...throw the Speeder™ into the air and catch it
- ...do the same with one hand
- ...do the same alternating hands
- ...throw the Speeder™ in an arc from the left to the right hand
- ...throw the Speeder™ in the air, turn in a complete circle and catch the Speeder™
- ...throw the Speeder™ in the air and catch it behind the back

**5 minutes** Have each of the students find a partner and throw the Speeder™ back and forth using different methods:

- Overhead
- Underhand (from below the waistline)
- Both hands
- Backwards
- Jump and throw

**25 minutes** Hand out a racket to each of the students. Explain safety precautions (sufficient distance to fellow students, etc.):

- Explain and demonstrate the correct grip and stroke techniques
- The Call-Out-Game: Call out a technique which the students then have to demonstrate (without a Speeder™)
- Blackjack game: The students form a circle placing their racket in front of them with the grip on the ground in an upright position. On your signal the students have to take the racket of their neighbors on the right (Call out: "Black") or on the left (Call out: "Jack") before the racket falls down.
- The students carry a Speeder™ on their rackets while moving around the gym without dropping it
- The students continuously hit a Speeder™ straight up alternating backhand and forehand

**20 minutes** Explain the underhand service to the students and line them up in two rows (approx. 7-9 meters apart from each other), so that they can practice playing with a partner using the Fun Speeder™. Make sure the students keep their distance to other their neighbors. Then have the students try playing with the Match Speeder™ and have them play freely with each other.**10 minutes** Round the world game: Set up a court with a shorter distance (approx. 9 meters apart). Split the class into half and have one half stands at the back of each square. When the first student has served, he/she runs to the end of the other court. Then the next student returns the Speeder™ and runs to the other side and so on. If the student makes one or several mistakes (you can determine the rules), they are out and can practice their serve or picking up the Speeder™ with the racket on the side.**2 minutes** Have the students gather the equipment and put it back into the Speedminton® bags

## POURQUOI INTÉGRER LE SPEED BADMINTON DANS LE PROGRAMME SCOLAIRE?

- La condition physique, la coordination et l'habileté peuvent être nettement améliorées tout en prenant plaisir à jouer.
- Mise en place du terrain rapide et simple, dû à la non-nécessité d'un court ou d'un filet
- A l'intérieur ou à l'extérieur, le Speed Badminton se joue sur n'importe quelle surface
- Différents Speeder® pour différents niveaux de jeu
- Motivant pour les enfants car il est simple de réussir dans ce jeu
- De simples règles font que ce jeu est simple à apprendre
- Très bonne qualité du matériel

## LE SPEED BADMINTON Á L'ÉCOLE

Le Speed Badminton a été créé en 2001 en Allemagne et il combine les meilleurs avantages du Tennis (la taille d'un court de Speed Badminton correspond à la moitié d'un court de Tennis, donc 2 courts de Speed Badminton peuvent être placés sur un seul court de Tennis), du Badminton (l'utilisation d'un speeder qui provient du volant de Badminton) et du Squash (le design de la raquette ressemble à celui d'une raquette

## L'ÉQUIPEMENT SPEEDMINTON®

### LA RAQUETTE

Speedminton® offre actuellement des raquettes de 3 différents matériaux: en aluminium, en graphite ou en kevlar.

Dans le set Speedminton® pour école sont présentes des raquettes en aluminium qui se distinguent par leur forme unique et qui ne pèsent seulement qu'environ 185 grammes. La raquette est d'environ 60 centimètres de long et est ainsi considérablement plus courte qu'une raquette de Tennis ou de Badminton. En particulier pour les enfants, le contrôle et l'utilisation de la raquette sont très simples, car la distance entre le manche et le tamis de la raquette est très courte.

### LE SPEEDER®

Par rapport à un volant de Badminton, le Speeder® est plus petit et plus lourd, ce qui lui permet de pouvoir aller plus loin.

Les irrégularités sur la tête du Speeder® lui permettent une plus grande stabilité au vent. Chaque Speeder® a un trou au centre de leur tête, ce qui stabilise la trajectoire en vol en transférant, à travers un canal, l'air arrivant par l'avant vers l'arrière. La surface de la tête, faite de caoutchouc, garantie un contrôle optimal et seulement un faible niveau de force est requis même pour envoyer le Speeder® loin.

En plus du Match Speeder®, utilisé pour les compétitions, il existe également le Fun Speeder® pour le loisir et le Cross Speeder® pour jouer à l'extérieur. Le Fun Speeder® est le plus léger des trois, ce qui en fait le plus intéressant pour les débutants, les enfants ou alors dans un espace restreint (par exemple dans un petit gymnase). Les jours de grand vent, vous pouvez utiliser le Cross Speeder® ou alors ajouter un windring (anneau en caoutchouc) au Speeder® qui lui donne plus de stabilité grâce à ses 2 grammes en plus.

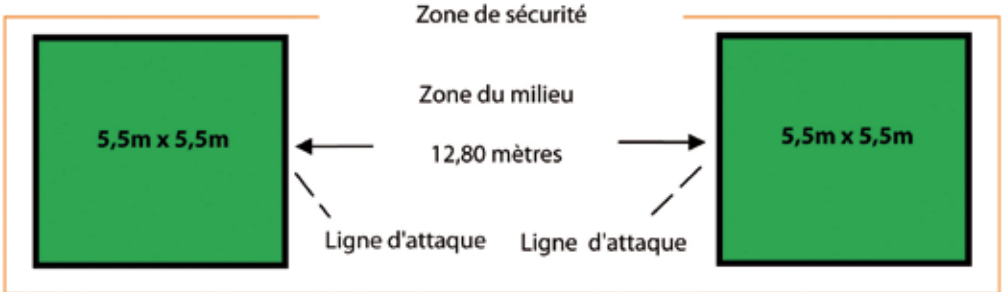


## LES RÉGLES ET LE COURT

### LE JEU

Un set est fini lorsque l'un des joueurs arrive à 16 points. Si les 2 joueurs sont à égalité à 15-15, le set continue et ne se termine que lorsqu'un joueur a 2 points d'écart. Le jeu se termine après 2 sets gagnants.

### LE COURT

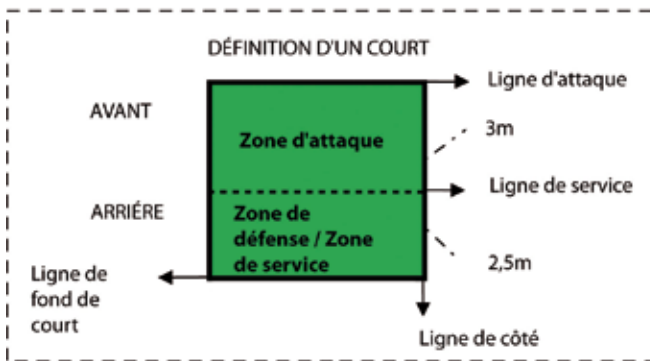


Le même terrain est utilisé pour les jeux simples et doubles

Remarque: La zone du milieu correspond à la distance séparant les carrés de service de chaque côté d'un terrain de tennis. Un court entier de Speed Badminton correspond à la moitié (coupé dans la longueur) d'un terrain de double de tennis.

La distance entre la ligne d'attaque et la ligne de service est de 3 mètres.

Les joueurs changent de côté après chaque set pour avoir les mêmes conditions de jeu (Par exemple à cause de la lumière ou du vent). Quand il y a un 3ème set (set décisif), les joueurs changent de côté tous les 6 points.



Grâce à la possibilité de pouvoir créer un court n'importe où, le Speed Badminton peut se jouer sur toutes les surfaces, et donc il peut être facilement intégré au programme scolaire. Sur le bitume, les courts peuvent être dessinés à la craie ou alors on peut y coller des Easy Courts. Pour jouer sur l'herbe ou dans le sable, les Speedminton® Easy Courts sont idéals.

L'utilisation de pylones est également possible pour remplacer les Speedminton® Cones. A l'aide de lignes adhésives, il est possible de faire d'un terrain de tennis deux terrains de Speed Badminton. Pour l'utilisation du court de Tennis, il faut démonter, si possible, le filet.

## LE SERVICE

Un tirage au sort a lieu pour savoir qui sert le premier. Tous les 3 points, le service tourne. Si le set arrive à 15-15, alors le service tourne à chaque point. Le joueur servant doit servir depuis l'intérieur de la zone de service (à l'arrière du court), sans qu'un pied ne vienne empiéter sur la ligne de service (imaginaire ou non). Le perdant du set aura le droit de servir en premier au début du set suivant. Le service doit être joué en dessous de la taille.

## LE COMPTAGE DES POINTS

Chaque balle jouée compte pour un point. S'il n'y a pas d'accord sur le point, il devra être re-joué. Les cas suivants démontrent des points gagnés ou des points récupérés en cas de faute de l'adversaire:

- Faute de service (par exemple, avoir le pied sur la ligne de service)
- Le Speeder® atterri sur le sol en dehors du court adverse (mais si l'adversaire renvoi le Speeder®, alors l'échange continue)
- Le Speeder® touche le sol
- Le Speeder® est touché deux fois par le même joueur
- Le Speeder® atterri dans le court (ou sur la ligne) et ne peut pas être renvoyé.
- Contact entre le corps d'un joueur et le Speeder®

## LE DOUBLE

Le joueur servant pendant un double doit se trouver derrière la ligne de service pendant son service.

## Comment jouer et se positionner sur le court

Après le service, le Speeder® peut être reçu par n'importe lequel des deux adversaires. Après avoir choisi le joueur qui sert, ou alors au début d'un autre set, l'équipe qui reçoit (donc qui ne sert pas) doit choisir, au début du set, qui sera le joueur d'attaque et qui sera le joueur de fond de court.

## Comment servir

Le service tourne après trois services (donc trois points)...

- 1) ...du joueur 1 de l'équipe A...
- 2) ...au joueur d'attaque (joueur 1) de l'équipe B, qui devient donc le joueur de fond de court...
- 3) ...au joueur 2 de l'équipe A...
- 4) ...au joueur 2 de l'équipe B...
- 5) ...et de retour au joueur 1 de l'équipe A, etc.

Un joueur n'a pas le droit de servir à un autre moment que celui décrit au dessus. L'équipe qui a perdu le set précédent doit choisir celui qui servira dans le set suivant (évidemment ce joueur devra faire partie de leur équipe).

## Erreurs de position lors du service, du retour ou lors de l'échange

Si le joueur de fond de court joue le Speeder® lorsque son pied le plus proche de la ligne de fond de court est devant le pied de son équipier, alors il y a faute. Si le joueur attaquant joue le Speeder® lorsque son pied le plus proche de la ligne de fond de court est derrière le pied de son équipier, alors il y a faute.

Une faute de position lors de l'échange doit être immédiatement sanctionnée par l'arbitre en arrêtant l'échange, le point est pour l'équipe adverse. Le règlement ainsi que toutes les règles et descriptions peuvent être consultés sur <http://www.isbo-speedbadminton.com>.



## JOUER AU SPEED BADMINTON

(Remarque: toutes les descriptions suivantes sont présentées pour des droitiers)

### POSITION DE LA RAQUETTE

En tenant la raquette vers le centre (voir photos ci-dessous) il est très simple d'apprendre les différentes façons de taper la balle et de pouvoir effectuer les bons mouvements pendant le jeu. Sur les photos ci-dessous sont décrites la façon correcte de tenir la raquette ainsi que différentes erreurs.



bien tenir sa raquette



Mauvaise position de raquette



Mauvaise position de raquette

### LA POSITION DE BASE (lors de la réception d'un Speeder®)

La position de base du jeu, en tant que position de départ, garantit des conditions optimales pour le mouvement imminent du joueur.

- Les jambes écartées autant que vos épaules le sont
- Les genoux légèrement fléchis
- La raquette tenue par les deux mains devant le corps
- Tenir son corps en tension
- Le joueur doit, autant que possible, se trouver en position de base (pour le joueur servant mais aussi pour le joueur recevant), sauf si le joueur est en train de frapper le Speeder®.

Astuce: le joueur doit essayer de toujours se trouver au milieu de la ligne d'attaque en position de base après chaque coup joué.

### L'APPEL

Au moment où l'adversaire touche le Speeder®, le joueur doit faire un petit saut d'appel. Ce mouvement dynamique permet au joueur d'être prêt à son prochain mouvement.



Position de base



Position de départ  
(vu de côté)



Point de rendez-vous  
(vu de face)



Phase finale  
(vu de face)

## LE SERVICE

Le service est un des coups le plus important du Speed Badminton. Les joueurs débutants doivent d'abord être capable de servir afin de pouvoir continuer l'échange. Les joueurs plus expérimentés peuvent mettre leur adversaire directement en difficultés grâce à un bon service.

### Position de départ:

- Le joueur se positionne de telle façon à ce que son pied arrière (pied droit) soit parallèle à la ligne de fond de court et que son pied avant pointe vers le coin avant droit de son court.
- Les genoux légèrement fléchis
- Le buste (haut du corps) légèrement penché vers l'avant (en direction de l'adversaire)
- Avec sa main gauche le joueur tient le Speeder® de façon à ce que la tête du Speeder® pointe vers le sol (voir photo ci-dessous)

### Mouvement pour frapper la balle:

- Le joueur lâche le Speeder® afin qu'il tombe vers le sol
- Au même moment, le joueur, en pivotant son buste, envoie son bras muni de sa raquette vers le Speeder®
- Le Speeder® doit être frappé sur le côté droit du corps du joueur
- Le poids du joueur doit passer de son pied arrière (pied droit) vers son pied avant (pied gauche)

### Phase finale:

- Le bras muni de la raquette doit continuer le mouvement jusqu'à atteindre le haut de l'épaule gauche
- Le joueur doit ramener son pied arrière (pied droit) vers son pied avant de façon à retrouver la position de base

### Erreurs courantes:

Le Speeder® est souvent jeté, surtout par les enfants, au lieu de le laisser tomber. Les débutants peuvent s'entraîner à améliorer leurs mouvements de façon moins rapide en précisant leurs mouvements et en poussant la balle au lieu de la frapper.

Manque de concentration: parce que le service frappé par le bas semble simple, il n'est pas assez souvent pris sérieusement par de nombreux débutants. Le service doit impérativement être réalisé au dessous de la taille. Le service plus haut n'est pas permis et ne donne aucun sens parce que la tête du Speeder® pointerait de toute façon vers le bas et donc le rendez-vous raquette-Speeder® se ferait sur la jupe du Speeder® (et non sa tête).

## LE COUP DROIT

Le coup droit est le coup le plus utilisé, ce que de nombreux joueurs trouvent souvent plus simple que le revers. Le coup droit peut être réalisé à différentes hauteurs: en bas, au milieu ou en haut. Pour avoir un bon contrôle du Speeder\* le corps du joueur doit avancer vers la direction du tir. Le Speeder\* doit toujours être joué devant le corps du joueur.

### Position de départ:

- Tenir sa raquette de façon correcte (voir plus haut)
- Le joueur tourne son buste dans la direction opposée du coup, et positionne en même temps son épaule gauche vers l'avant
- Positionner son bras muni de la raquette vers l'arrière
- Le poids du joueur doit être sur son pied droit
- Les genoux sont légèrement fléchis afin d'améliorer son équilibre lors du mouvement de frappe



Position de départ  
(vu de face)

### Mouvement pour frapper la balle :

- Le tamis de la raquette doit être positionné dans la direction du tir
- Le poids du joueur doit maintenant passer sur le pied gauche
- Le buste doit se tourner, ainsi que la hanche, vers la direction du tir
- Le bras équipé de la raquette doit pivoter jusqu'à arriver au contact avec le Speeder\* situé devant le corps du joueur
- Veuillez consulter les informations relatives au service (voir ci-dessus) car les mouvements sont similaires.



Point de rendez-vous  
(vu de face)

### Phase finale:

- Le bras équipé de la raquette doit continuer le mouvement jusqu'à atteindre le haut de l'épaule gauche
- La position de base doit être regagnée dès que possible



Phase finale  
(vu de face)

### Erreurs courantes:

Le joueur ne fléchit pas ses genoux et donc perd en flexibilité et en mobilité.

Le bras équipé de la raquette est trop près du corps lors du coup donc il n'est pas possible de prendre un élan vers l'arrière et le Speeder\* se retrouve trop près du corps et ne peut donc qu'être frappé avec peu de puissance.



Position de départ  
(vu de face)



Point de rendez-vous  
(vu de face)



Phase  
finale  
(vu de face)

## LE REVERS

Pour de nombreux joueurs de Speed Badminton le revers est le coup le plus difficile. Le joueur a besoin de changer de position même avant de taper le Speeder®, en tournant son épaule droite vers la direction de l'adversaire.

### Position de départ:

- Tenir sa raquette de façon correcte (voir plus haut)
- Le joueur tourne son buste en dirigeant son épaule droite vers l'avant
- Le bras équipé de la raquette est légèrement fléchi et positionné vers l'arrière
- Le poids du joueur doit être sur son pied gauche
- Les genoux sont légèrement fléchis afin d'améliorer son équilibre lors du mouvement de frappe

### Mouvement pour frapper la balle:

- Le tamis de la raquette doit être positionné dans la direction du tir
- Le poids du joueur doit maintenant passer sur le pied droit
- Le buste doit se tourner vers la direction du tir
- Le bras équipé de la raquette doit pivoter jusqu'à arriver au contact avec le Speeder® situé devant le corps du joueur

### Phase finale:

- Le bras équipé de la raquette doit continuer le mouvement
- La position de base doit être regagnée dès que possible

### Erreurs courantes:

Le joueur ne tourne pas son buste suffisamment.

Le bras équipé de la raquette est trop près du corps lors du coup donc il n'est pas possible de prendre un élan vers l'arrière et le Speeder® se retrouve trop près du corps et ne peut donc qu'être frappé avec peu de puissance.

## LE SMASH

Les balles longues et hautes doivent être récupérées au-dessus de la tête.

### Position de départ:

- Tenir sa raquette de façon correcte (voir plus haut)
- Le bras équipé de la raquette est légèrement fléchi et positionné derrière le corps au-dessus de la tête
- Le pied droit doit reculer et le poids du joueur doit se trouver sur ce pied droit
- Les genoux sont légèrement fléchis afin d'améliorer son équilibre lors du mouvement de frappe



Position de départ  
(vu de côté)

### Mouvement pour frapper la balle:

- Le coude doit avancer jusqu'à ce que la raquette rencontre le Speeder®
- Le buste doit se tourner vers la position de base (la hanche doit également suivre)
- Le bras équipé de la raquette doit attaquer le Speeder® situé devant le corps du joueur (en étendant le bras) et au-dessus de sa tête
- Le poids du joueur doit passer sur le pied gauche



Point de rendez-vous  
(vu de face)

### Phase finale:

- Le mouvement de la raquette doit continuer en passant à gauche des jambes
- Il faut prendre un pas en avant avec la jambe droite
- La position de base doit être regagnée dès que possible

### Erreurs courantes:

Le buste n'est pas assez tourné, donc la force de frappe est trop faible et la trajectoire du Speeder® n'est pas la bonne

Le Speeder® qui arrive n'est pas bien ciblé par le joueur, donc le joueur n'estime pas suffisamment bien la trajectoire du Speeder®

Le bras équipé de la raquette n'est pas assez étiré lors de la frappe.

Un mauvais positionnement de la main sur le manche de la raquette ne permet pas de frapper le Speeder® de façon correcte.



Phase finale  
(vu de face)

## TACTIQUE

Au début pour les débutants, il est évidemment très important d'apprendre et d'améliorer leur technique et leur service afin de pouvoir faire des échanges de balles. Pour les joueurs plus expérimentés, il est également important d'apprendre des tactiques de base.

## PLACEMENTS DE BALLE

Où est le meilleur endroit pour positionner votre Speeder® lors d'un échange? Comme dans les autres sports de raquette, les coins du court sont les meilleurs placements de balle. Afin d'être capable de faire ceci, il faut avoir développé un bon touché du Speeder® et un bon contrôle, sinon le Speeder® arrivera en dehors du court.

Placer le Speeder® dans un des coins les plus proches du court adverse augmente particulièrement les chances de gagner un point. Les deux coins éloignés sont aussi de bonnes positions mais gagner un point avec ce coup est improbable car le Speeder® se retrouve en l'air pendant un plus long moment et donc l'adversaire a plus de temps pour pouvoir récupérer le Speeder®. Les coins éloignés sont souvent joués pour envoyer le joueur loin afin de pouvoir mettre une balle courte le coup suivant pour gagner le point.

## POSITIONS ET DÉPLACEMENTS

Comparé aux autres sports de raquette, le court de Speed Badminton peut paraître petit. Mais dû à la rapidité du jeu, il est difficile de couvrir un carré de 5,5 mètres de côté. C'est la raison pour laquelle il est important de se repositionner en position centrale après chaque coup afin d'être prêt pour le prochain coup de l'adversaire.

La façon la plus effective de gagner un point est un tir rapide vers les coins de la ligne d'attaque de l'adversaire. En conséquence, la position centrale n'est pas le milieu du court mais un point plus avancé, proche de la ligne d'attaque.

Le joueur a donc plus de temps pour reculer vers la ligne arrière afin de récupérer une balle longue mais est aussi plus réactif et proche d'une balle courte. De la position centrale, il est possible d'atteindre tous les coins du court en un moindre temps. Après chaque tir, il faut regagner la position dès que possible. Pour atteindre un Speeder® sur la ligne d'attaque, il est conseillé de faire des pas de côté. Le joueur peut soit retourner une balle courte ou alors calmer le jeu en renvoyant une balle haute. En prenant appui sur sa jambe placée en avant, il est possible de se repositionner rapidement en position centrale.

Les balles envoyées depuis la ligne de fond sont souvent jouées au-dessus de la tête. Dans ce cas, le poids doit être renvoyé du pied arrière vers le pied avant en y appliquant une pression. Ce mouvement vers l'avant doit être utilisé et continué afin de regagner l'avant du court et de se replacer en position centrale. Normalement, une balle arrivant sur le revers sera détournée afin de la jouer en coup droit.

## RÉSUMÉ

Après que les bases de la technique et des tactiques aient été expliquées, il est temps d'appliquer la théorie à la pratique et de mettre en forme ce qui vient d'être appris. Le Speeder® ne volera pas toujours dans la direction qu'il devrait et les jambes ne bougeront pas toujours aussi vite que voulu. Les bases sont toujours importantes dans n'importe quel sport et le résumé suivant devrait aider à rappeler les points les plus importants du Speed Badminton.

## LES 10 POINTS LES PLUS IMPORTANTS

- 1) Un bon service prépare l'échange
- 2) Toujours garder un œil sur le Speeder®
- 3) Toujours retourner à la position centrale et en position de base
- 4) Rester dynamique sur la pointe des pieds
- 5) Couvrir le court avec le moins de pas possible et le plus rapidement possible
- 6) Rester flexible pendant le jeu et varier le style de jeu
- 7) Éviter de jouer en revers en fond de court
- 8) Se battre pour chaque point
- 9) Jouer fair-play et en étant sûr de soi
- 10) Bien s'amuser

LA PREMIÈRE LEÇON (SUGGESTION)

La leçon suivante est suggérée pour un cours de 60-90 minutes avec des élèves de collège. Les élèves du cours élémentaire ont besoin de plus de temps donc ils devraient d'abord commencer avec des jeux d'introduction.

5 minutes de théorie Introduction du matériel et de la façon de jouer

- Quelles sont les particularités du Speeder?
- Quelles sont les particularités de la raquette?
- Comment jouer? (Sans filet, avec 2 courts)

10 minutes Echauffement

- Les élèves s'échauffent en courant dans le gymnase en changeant de type de course: pas chassés, pas de côté, en échauffant les bras également, etc.

Chaque élève reçoit un Speeder® et...

- ...le lance vers le ciel et le récupère
- ...la même chose mais avec une main seulement
- ...la même chose mais avec l'autre main
- ...la même chose mais en lançant d'une main vers l'autre (de la main gauche vers la droite)
- ...le lance vers le ciel, fait un tour sur lui-même et récupère le Speeder®
- ...le lance vers le ciel et le récupère derrière son dos

5 minutes Les élèves se mettent en équipe de deux et lancent le Speeder® en suivant ces indications:

- Au dessus de la tête
- En dessous de la taille
- Avec les deux mains
- En étant retourné par rapport à l'autre élève (lancer de dos)
- En sautant

25 minutes Chaque élève reçoit une raquette. Les consignes de sécurité doivent être expliquées avant de jouer (garder une distance de sécurité avec les autres élèves, etc.):

- Explications et démonstrations de la façon de tenir la raquette ainsi que les techniques de tir
- Répéter: le professeur donne un ordre et les élèves font ce geste en le mimant
- Exercice de réaction: les élèves forment un cercle. Chaque joueur a une raquette, lorsque le professeur donne la commande „Tic“, les élèves doivent récupérer la raquette à leur droite. De même pour la commande „Tac“, ils doivent récupérer la raquette sur leur gauche. Tout ceci avant que la raquette de leur camarade ne touche le sol.
- Chaque élève reçoit une raquette et un Speeder®, met le Speeder® sur la raquette et le transporte à travers le gymnase
- Les élèves jonglent avec le Speeder® sur leur raquette en alternant coups droit et revers

20 minutes Explications du service (tiré en dessous de la hanche). Les élèves forment 2 lignes éloignées de 7 à 9 mètres et s'entraînent à jouer avec un Fun Speeder®. Toujours garder une distance suffisante entre chaque élève. Après avoir joué avec les Fun Speeder®, l'utilisation du Match Speeder® peut être également essayée et les élèves peuvent jouer entre eux.

10 minutes Un petit court est construit (avec de courtes distances, environ 9 mètres). Les élèves peuvent ensuite faire une tournante (comme au ping-pong): De chaque côté du court se trouve la moitié des élèves. Après que le premier élève ait touché le Speeder®, il doit courir vers le court d'en face et se placer à l'arrière du groupe, alors c'est au tour de l'élève suivant, etc... Qui perd et donc sort du jeu à cause d'une (ou plusieurs) erreur(s) (le nombre étant à l'appréciation du professeur) devra alors s'entraîner à récupérer la balle du sol avec sa raquette.

2 minutes Le matériel est collecté par les élèves et est rangé dans les sacs de sports Speedminton®.

# educate with fun



[www.speedminton.com](http://www.speedminton.com)

---

Weitere Trainingsanleitungen & Übungen finden Sie hier:

Further training instructions & exercises can you find here:

Pour de plus amples informations sur les formations et exercices, veuillez consulter:



[www.speedminton.de/teachers-clubs](http://www.speedminton.de/teachers-clubs)

Impressum | Imprint | Mentions légales

International Speed Badminton Organisation

Daniel Gossen

Paul-Lincke-Ufer 8c | 10999 Berlin | Germany

Tel.: (0)30 6956 7740

Fax: (0)30 6956 7741

@: [trainer@isbo-speedbadminton.com](mailto:trainer@isbo-speedbadminton.com)