



STREET RACKET

RacketMotion

CHALLENGE 18

 **TUNNEL-TREFFER**



BADMINTON BASICS





20 PUNKTE



20 PUNKTE



GROSSER TUNNEL
5 PUNKTE



MITTLERER TUNNEL
10 PUNKTE



KLEINER TUNNEL
20 PUNKTE



GOLD-TUNNEL
50 PUNKTE



Ziel: Spiele den Ball durch den Tunnel und triff die Zielzone dahinter!


PRÄZISION


ZIELGENAUIGKEIT


KONZENTRATION


BEWEGUNG


TEAMSPIRIT

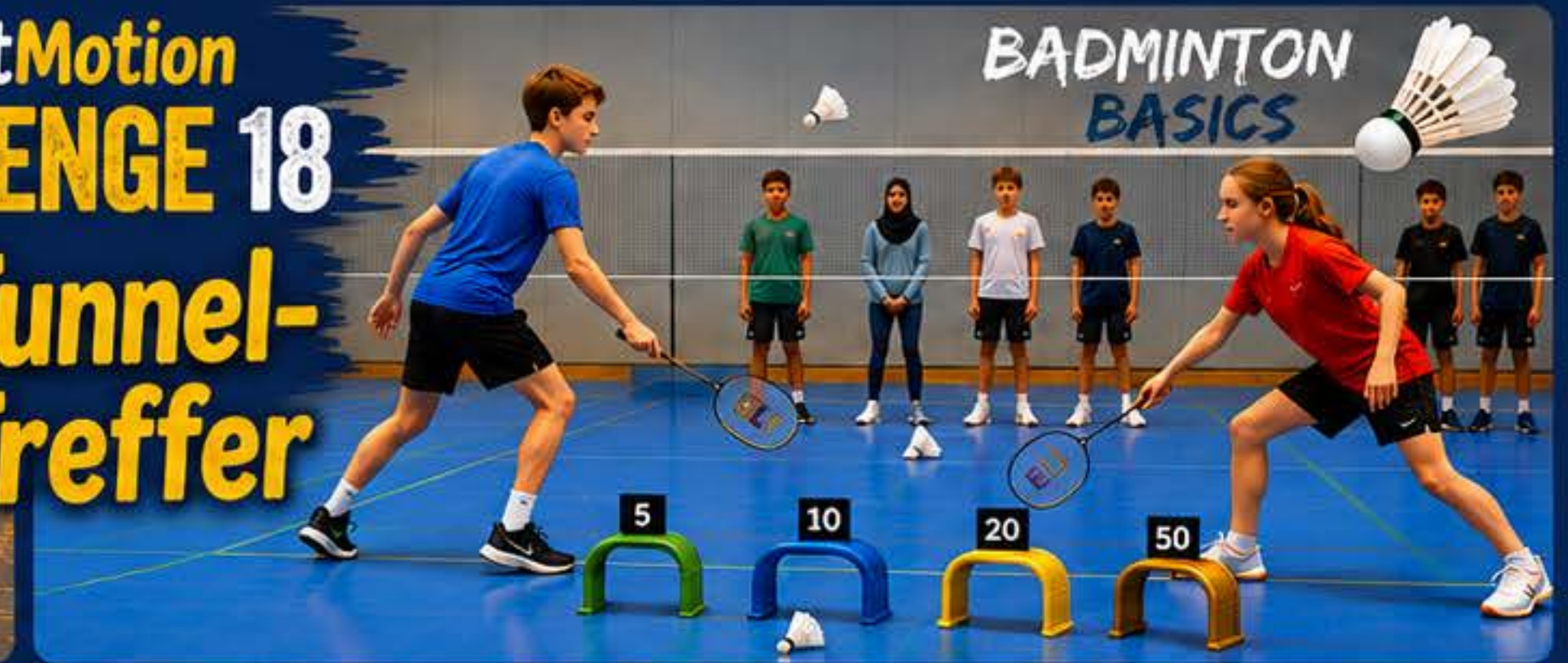

SPASS

SPIEL. BEWEGUNG. FANTASIE. ERFOLG.
RACKETMOTION



RacketMotion CHALLENGE 18 Tunnel-Treffer

BADMINTON BASICS



ZIEL DER CHALLENGE

Die Spieler versuchen, den Ball möglichst präzise durch einen oder mehrere Tunnel zu spielen und anschließend ein Ziel zu treffen oder weiterzuspielen.

Ziel ist es, möglichst viele Punkte zu sammeln und dabei Präzision, Ballkontrolle und taktisches Spiel zu verbessern.

Flache Flugbahnen und eine kontrollierte Schlagkraft sind der Schlüssel zum Erfolg.



MATERIAL

VARIANTE STREET RACKET

- Street-Racket-Holzschläger
- Street-Racket-Softball (gelb)
- Street-Racket-Feld oder markierter Court



VARIANTE BADMINTONBASICS

- Badmintonschläger
- Naturfederball
- Badmintonfeld mit Netz



ZUSÄTZLICH

- Tunnel aus Hütchen, Mini-Toren oder Schaumstoffelementen
- Markierungshütchen
- Bodenmarkierungen
- Optional mehrere Tunnel mit unterschiedlichen Punkten
- Reifen oder Zielzonen
- Punktekarten



ALTER / SPIELERZAHL

ALTER
7-15 Jahre

SPIELERZAHL

- Einzel: 1 Spieler
- Partner: 2 Spieler
- Team: 2-6 Spieler je Team
- Gruppe: beliebig viele Spieler im Stationsbetrieb



AUFBAU

Ein oder mehrere Tunnel werden im Spielfeld aufgebaut. Die Tunnel können unterschiedlich breit, hoch, lang oder weit entfernt sein.

Beispiel-Punktwerte:

- großer Tunnel = 5 Punkte
- mittlerer Tunnel = 10 Punkte
- kleiner Tunnel = 20 Punkte
- ★ Gold-Tunnel = 50 Punkte

Der Coach erklärt die Regeln und gibt die erste Aufgabe vor.



DURCHFÜHRUNG

Die Spieler versuchen, den Ball durch den Tunnel zu spielen.

Ein Treffer zählt nur, wenn der Ball vollständig durch den Tunnel geht.

Je nach Variante muss der Ball anschließend in einer Zielzone landen, von einem Partner übernommen oder weitergespielt werden. Vor jedem Schlag entscheidet der Spieler, welchen Tunnel er anspielen möchte.

Nach jedem Versuch ist der nächste Spieler an der Reihe.



WERTUNG

Mögliche Wertungen:

- höchste Gesamtpunktzahl
- Anzahl erfolgreicher Tunnel
- Trefferquote
- Teamgesamtwertung
- Klassenrekord
- Vereinsrekord

Optional:

Bonuspunkte für das Treffen aller Tunnel.

LEVEL

- Level 1 Großer Tunnel aus kurzer Entfernung
- Level 2 Mittlerer Tunnel
- Level 3 Kleiner oder weiter entfernter Tunnel
- Level 4 Treffer nach einer Bewegungsaufgabe
- Level 5 Mehrere Tunnel hintereinander oder mit der schwächeren Hand

VARIANTEN

EINZEL-CHALLENGE
10 Versuche.
Wer erzielt die höchste Punktzahl?

PARTNER-CHALLENGE
Ein Spieler spielt durch den Tunnel, der Partner übernimmt und spielt kontrolliert zurück.

TEAM-CHALLENGE
Alle Teammitglieder sammeln gemeinsam möglichst viele Punkte.

TUNNEL-PARCOURS
Mehrere Tunnel müssen nacheinander erfolgreich durchspielt werden.

GOLD-TUNNEL
Ein besonders schwieriger Tunnel zählt doppelt oder dreifach.

ZEIT-CHALLENGE
Wie viele erfolgreiche Tunnel-Treffer gelingen innerhalb von drei Minuten?

BEWEGUNGS-CHALLENGE
• Vor jedem Schlag muss ein Hütchen umlaufen.
• eine Koordinationsleiter durchlaufen oder
• eine Zusatzaufgabe erfüllt werden.

FARB-CHALLENGE
Der Coach nennt eine Farbe. Nur Treffer auf farbige Tunnel zählen.

GEFÖRDERTE FÄHIGKEITEN

- ✓ Ballgefühl
- ✓ Schlagpräzision
- ✓ Zielgenauigkeit
- ✓ flache Ballführung
- ✓ Flugbahnkontrolle
- ✓ Auge-Hand-Koordination
- ✓ Konzentration
- ✓ Reaktionsfähigkeit
- ✓ taktisches Denken
- ✓ Bewegungskoordination

COACHING-TIPPS

- ✓ Den Tunnel bereits vor dem Schlag onvisieren.
- ✓ Den Ball ruhig und kontrolliert spielen.
- ✓ Die Flugbahn möglichst flach halten.
- ✓ Den Treffpunkt vor dem Körper wählen.
- ✓ Nicht mit voller Kraft schlagen.
- ✓ Lieber präzise als schnell spielen.
- ✓ Nach jedem Schlag sofort wieder spielbereit sein.



SICHERHEIT

- ✓ Tunnel stand sicher aufbauen.
- ✓ Genügend Abstand zwischen den Gruppen einhalten.
- ✓ Nur schlagen, wenn der Zielbereich frei ist.
- ✓ Stolperstellen vermeiden.
- ✓ Lose Bälle regelmäßig einsammeln.



EINSATZMÖGLICHKEITEN

- ✓ Schule
- ✓ Verein
- ✓ Schulsport
- ✓ Ganztagsbetreuung
- ✓ Ferienprogramm
- ✓ HOTSPOT
- ✓ Vereinsfest
- ✓ Mitmachaktion
- ✓ Gesundheitstag
- ✓ Sportevent



RACKETMOTION-TIPP

Der Tunnel-Treffer ist ideal, um kontrollierte, flache und präzise Schläge zu trainieren. Unterschiedlich große Tunnel, variable Entfernungen und kreative Parcours sorgen für viel Abwechslung und ermöglichen eine individuelle Anpassung an jedes Leistungsniveau. Besonders spannend wird die Challenge als Teamwettbewerb oder alternativ mit mehreren verschiedenen Tunneln und Bällen.



MATERIALHINWEIS – STREET RACKET-VERSION

- Street-Racket-Holzschläger
- Street-Racket-Softball (gelb)
- Gespielt wird auf einem Street-Racket-Court oder einer markierten Spielfläche.
- Der Softball kann – je nach Spielvariante – direkt oder nach einem Bodenkontakt durch den Tunnel gespielt werden.



MATERIALHINWEIS – BADMINTONBASICS-VERSION

- Badmintonschläger
- Naturfederball
- Gespielt wird auf einem Badmintonfeld über das Netz.
- Der Tunnel sollte ohne Höhenaufbau sein, damit der Naturfederball mit einer flachen, kontrollierten Flugbahn hindurchgespielt werden kann.
- Anschließend landet der Federball möglichst präzise in einer Zielzone oder wird von einem und das taktische Anspielen verschiedener Spielfeldbereiche.

