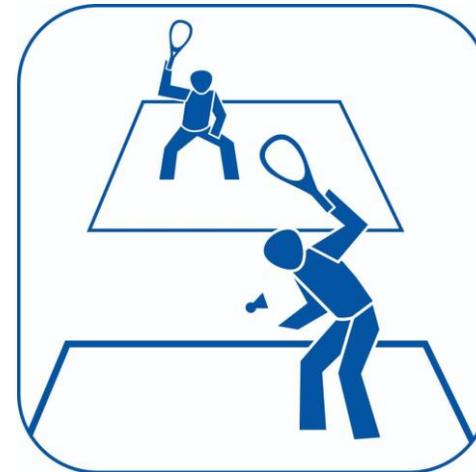


CROSSMINTON WORKSHOP

Die ersten Schritte als Crossminton Übungsleiter

AGENDA

1. Einstieg
2. Rahmenbedingungen
 1. Verschiedene Gruppen (Wer?)
 2. Frequenz (Wie oft?)
 3. Materialien (Womit?)
 4. Motivation (Warum?)
 5. typische Herausforderungen
 6. Binnendifferenzierung
 7. Outdoor Training
3. Trainingsgestaltung
 1. Lehrinhalte
 2. die 3 Grundprinzipien einer Trainingseinheit
 3. Aufbau einer Trainingseinheit
 4. Beispiel einer Einheit
4. Zusatz. Wie gründe ich einen Verein/eine Abteilung?
5. Nützliche Links



1. MEINE MOTIVATION



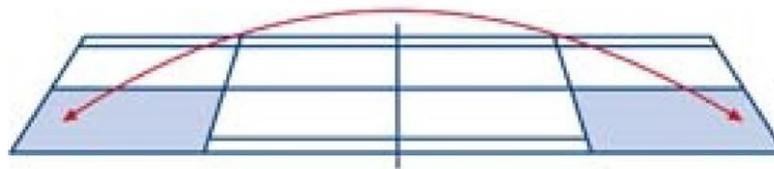
Joschka Wunderlich

Crossminton Fortbildungen

- ❖ ADH Seminar "Speedminton® im Hochschulsport" 2012
- ❖ DCV C-Trainerlehrgang 2015
- ❖ Speedminton® Trainingscamp 2015

- ❖ Crossminton seit 15 Jahren
- ❖ Hochschulsportkurse seit 2011
- ❖ Vereinstraining seit 2013
- ❖ Sportlehrer

- ❖ In Vereinen in Frankreich, der Schweiz und Deutschland gespielt.
- ❖ In Münster und Freiburg Vereine gegründet.
- ❖ Aktueller Verein: FT 1844 Freiburg
- ❖ im DCV Vorstand seit 2021, DCV-Präsident seit 2023.

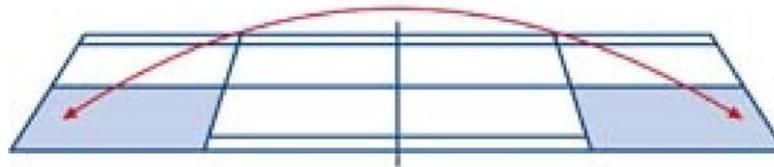


1. QUELLEN DER TRAININGSUNTERLAGEN

Wie eignet man sich Wissen an, um Crossmintontraining zu geben?

Wo findet man Informationen?

- ❖ Sportstudium
- ❖ Vorhandenes Crossmintontrainingsmaterial
- ❖ Lehrbücher Racketsportarten
- ❖ Social Media
- ❖ Fortbildungen
- ❖ Ausprobieren!



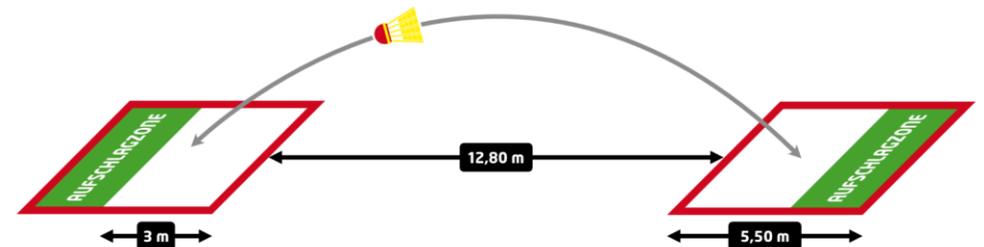
1. WAS IST CROSSMINTON?



- Racketsportart, Rückschlagsportart

wie Tennis, Badminton, Tischtennis, Squash, Tischtennis, Golf, Pickleball, Padel, Speckbrett, usw., die inzwischen weltweit (indoor und outdoor) gespielt wird.

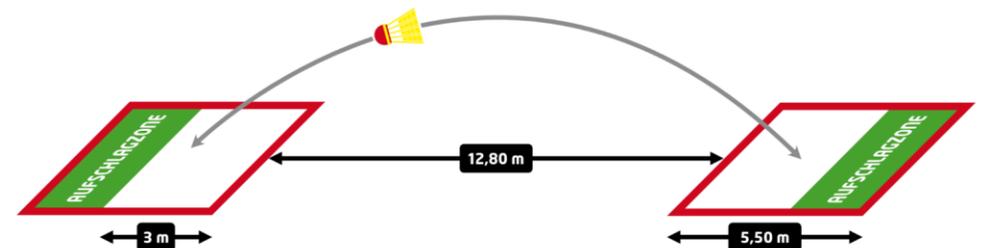
- Sie wurde 2001 in Berlin erfunden. Der Grundgedanke war, Badminton auch draußen spielen zu können.



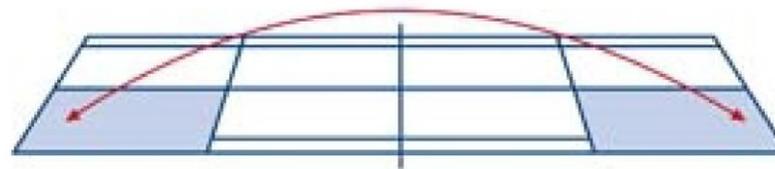
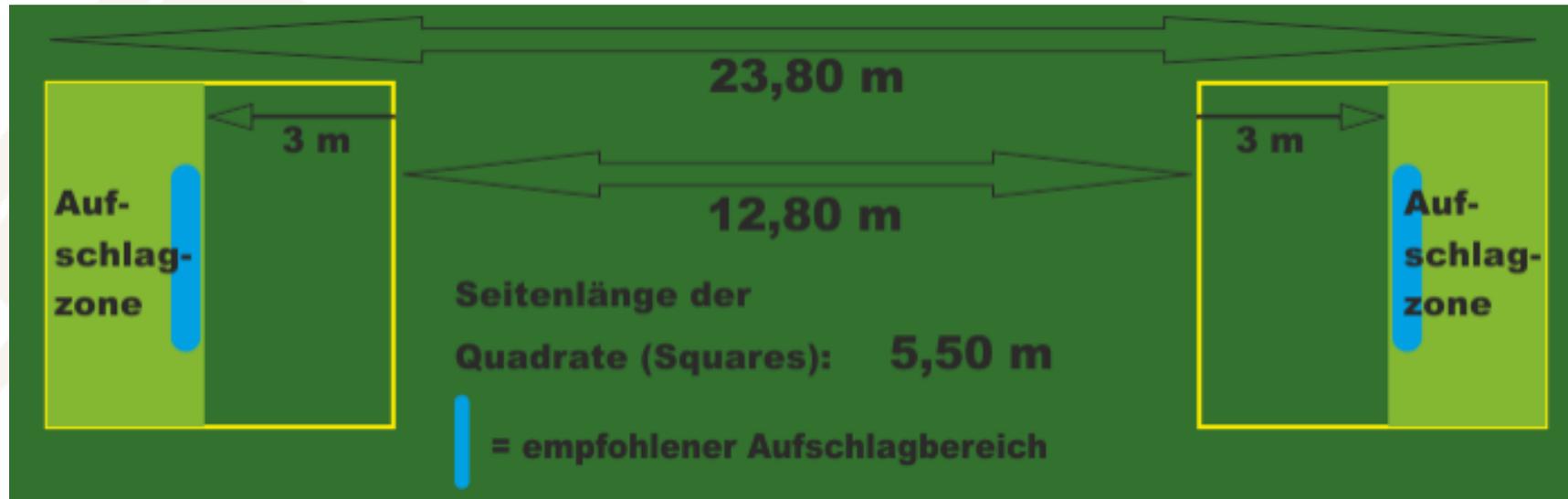
1. WAS IST CROSSMINTON?



- Zwei Quadrate sind 12,80m voneinander entfernt. Wie die T-Feldbegrenzung eines Tennisspielfeldes.
- Der Ball/Shuttlecock (Speeder genannt) muss in das Quadrat des Gegners gespielt werden. Wer aus spielt, begeht einen Fehler und der Gegner bekommt einen Punkt.
- Es wird auf zwei Gewinnsätze gespielt. Ein Satz geht bis 16. Bei 15:15 braucht es zwei Punkte Abstand. Pro Partei hat man immer 3 Aufschläge.



1. WAS IST CROSSMINTON?

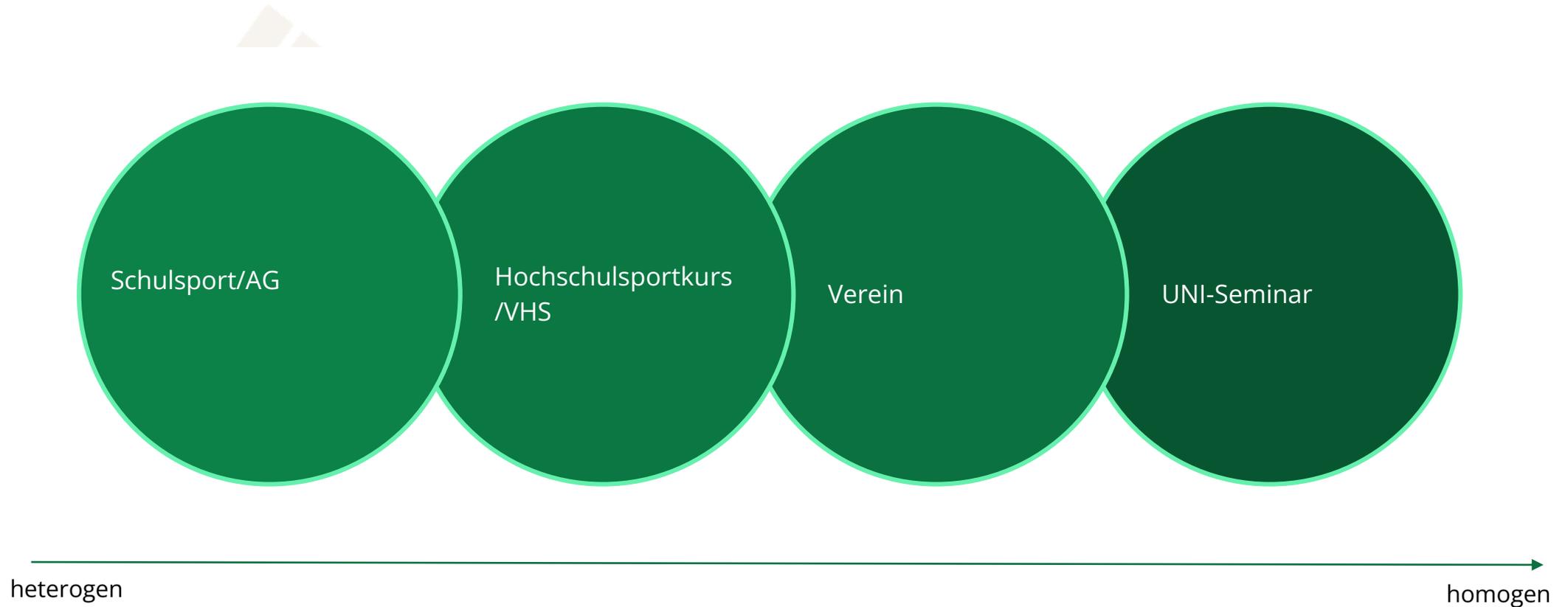


2. RAHMENBEDINGUNGEN



Welche Rahmenbedingungen beeinflussen unser Training?

2.1. VERSCHIEDENE GRUPPEN (WER?)



2.2. FREQUENZ (WIE OFT?)

Wie viele
Einheiten pro
Woche/Monat?

Trainingsthemawechsel
wöchentlich, monatlich
oder nach Absprache?

Anmerkung: Häufig wird nur freigespielt. Es sollte jedoch zumindest ein Ritual zu Beginn (z.B. aufwärmen) und präzises Spielen unter Vorgaben eingeführt werden.

2.3. MATERIAL (WOMIT?)



Level A

- Rackets
- Fun & Match Speeder
- Hütchen/Pylonen
- Soft-/Tennisbälle

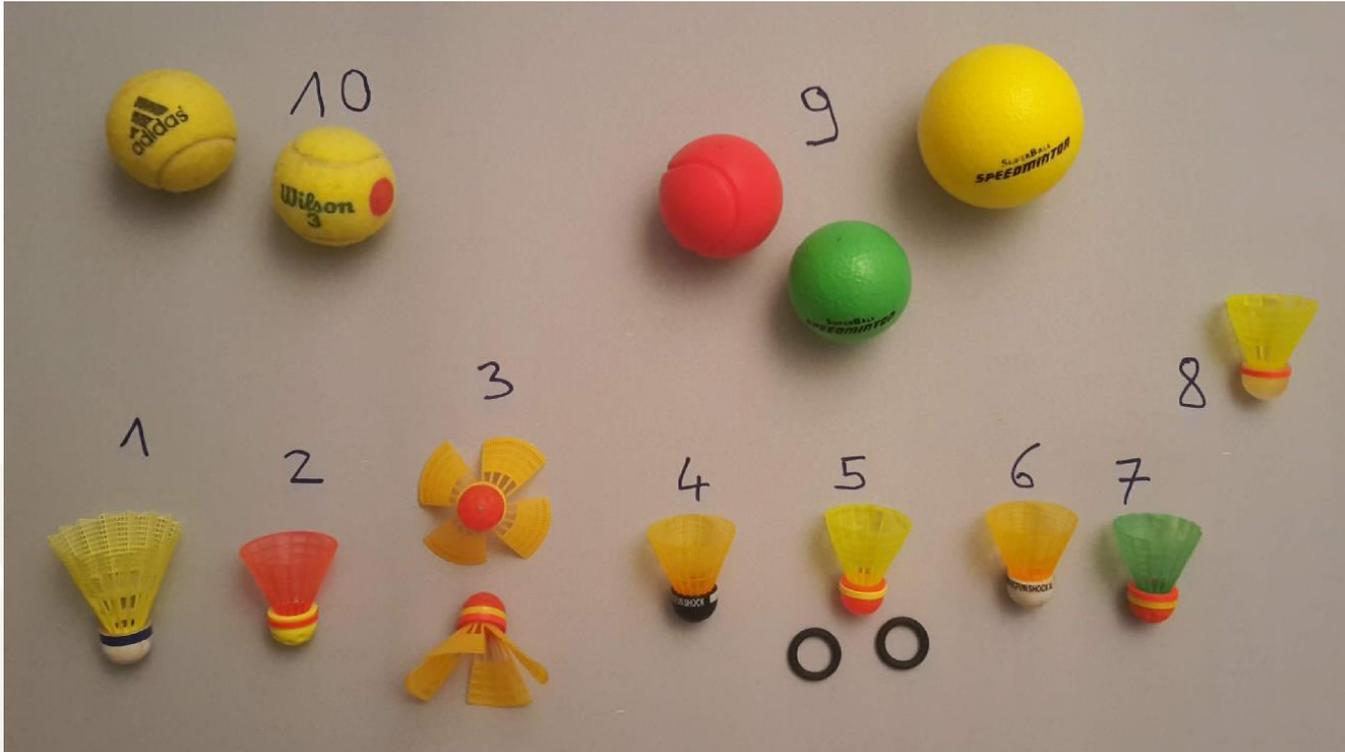
Level B

- Spielfelder (5,50m x 5,50m)
- Heli & Cross Speeder

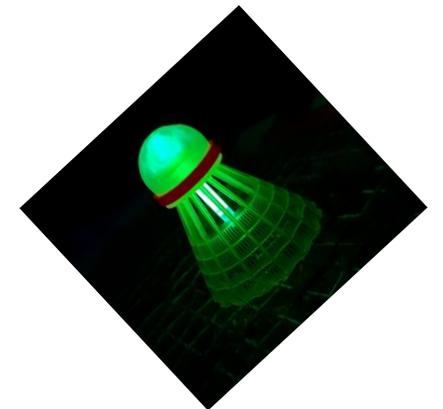
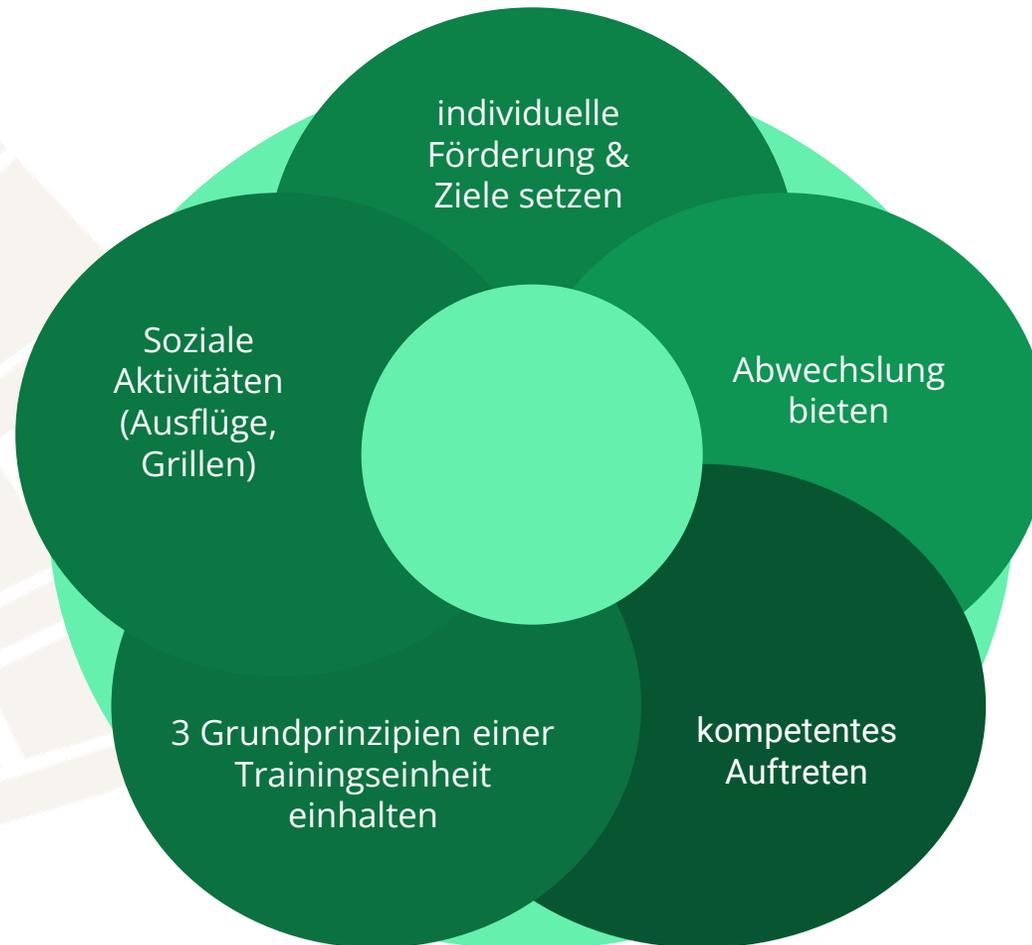
Level C

- "Gripfixer"
- Junior Courts
- Z. B. Swing Ball, Tennis
Peitsche, Hit Ball, usw.

2.3. MATERIAL (WOMIT?)



2.4. MOTIVATION (WARUM?)



2.5. TYPISCHE HERAUSFORDERUNGEN



2.6. TYPISCHE HERAUSFORDERUNGEN



BINNENDIFFERENZIERUNG

- Anfänger viel mit Fun Speeder spielen lassen (höhere Schlagfrequenz).
- Schlagtechniken mit Fun Speeder trainieren.
- Einen festen Trainingstermin für Basics/Grundlagen pro Woche anbieten.
- Die Trainingsgruppe kann gemischt trainieren, muss sich aber auch nach Leistungsstärke trennen können. Das muss offen kommuniziert werden.
- Bei ausreichender Gruppengröße können unterschiedliche Trainingszeiten angeboten werden (z.B. Freizeit & Wettkampf).
- Courts fest mieten lassen per Doodle (wird von einigen Vereinen praktiziert).
- Internes Ranglistensystem einführen.

2.7. OUTDOOR TRAINING



WIE SETZE ICH CROSSMINTON OUTDOOR UM?

Bis 15 km/h Windgeschwindigkeit ist Crossminton gut spielbar. Danach wird es für Anfänger schwer. Es gibt glücklicherweise Abhilfe.

- Habe neben Fun Speeder auch Match Speeder oder sogar Windringe bzw. Cross Speeder dabei. Zwar fliegen sie weiter, sind jedoch durch ihr erhöhtes Gewicht windresistenter.
- Habe kleine Softbälle (leichter/weicher, daher besser als Tennisbälle) dabei, insbesondere bei starkem Wind. Die SuS können sie einzeln hochhalten oder sich zuspieren (mit/ohne Bodenkontakt). Auch mit möglichen Vorgaben (z.B. Ziehharmonika, doppelter Kontakt, usw.).
- Führe eine Schlagtechnik ein. Das Üben eines Schlages unter Zuwurf funktioniert auch bei Wind.

Aufbautipps:

- Aufbau mit Markierungshütchen/Pylonen (zeiteffizient).
- Die eigene Schrittzahl für den Abstand wissen.
- Beim Felderaufbau im Verein Orientierungen schaffen (z.B. mit 2 Maßbändern).

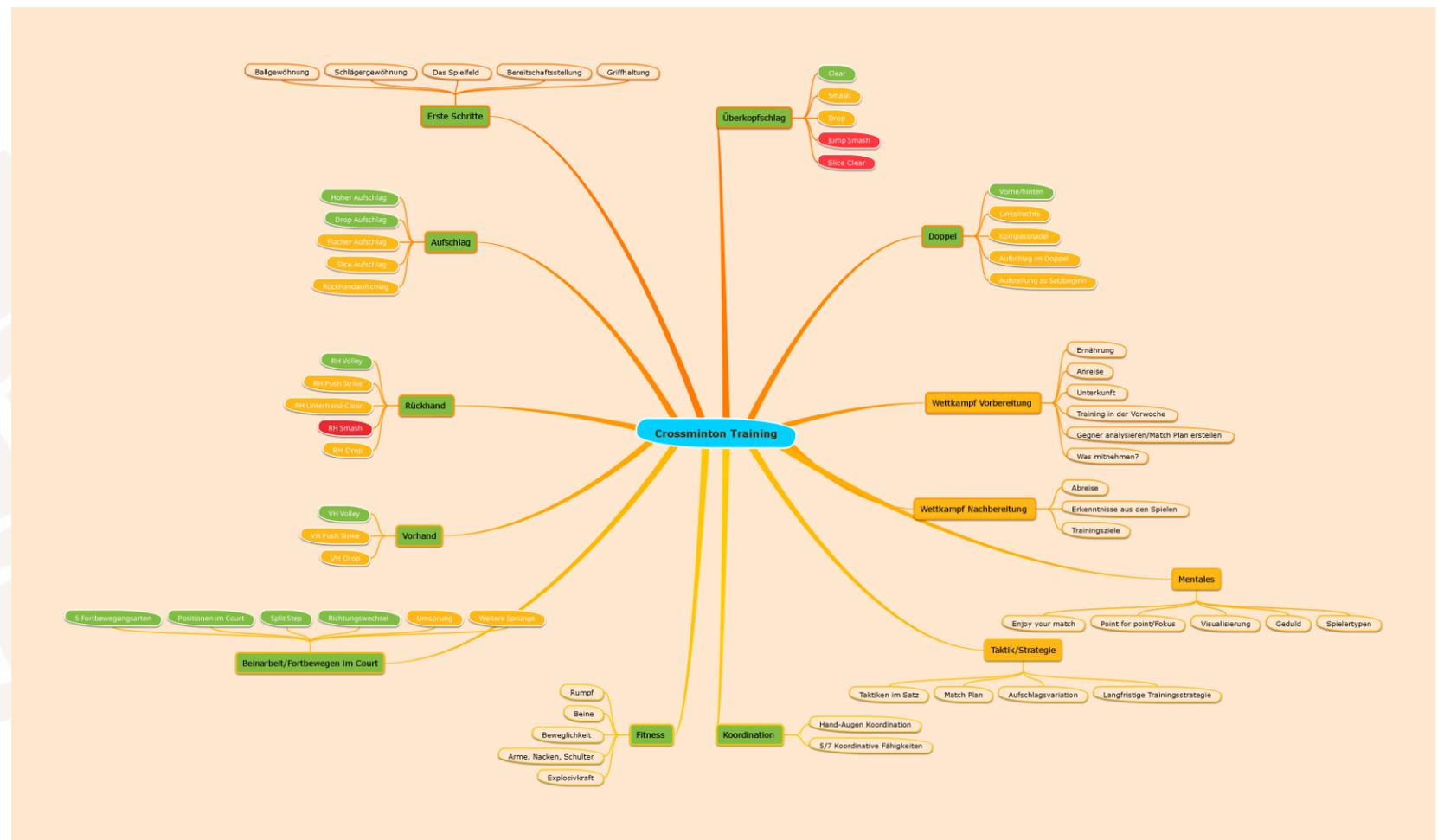
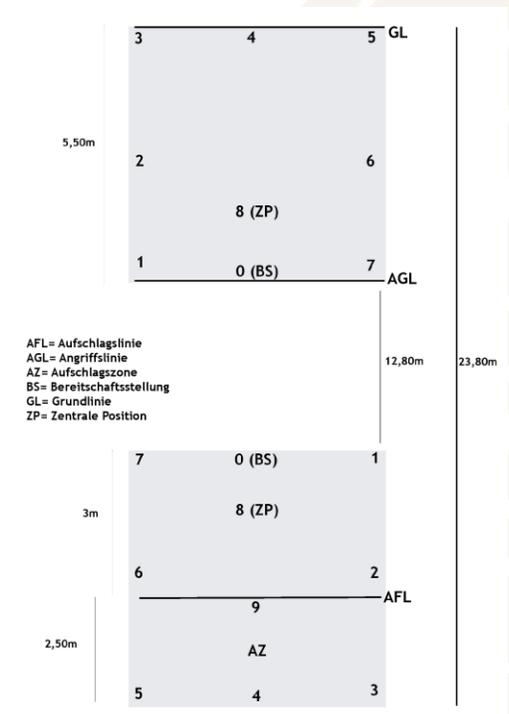
3. TRAININGSGESTALTUNG

Welche Lehrinhalte gibt es im Crossminton?

Wie baue ich eine Trainingsstunde auf?



3.1. LEHRINHALTE



3.2. DIE DREI GRUNDPRINZIPIEN EINER EINHEIT



SPAß

KÖRPERLICH FORDERND

ERFOLGSERLEBNISSE

3.3. AUFBAU EINER TRAININGSEINHEIT

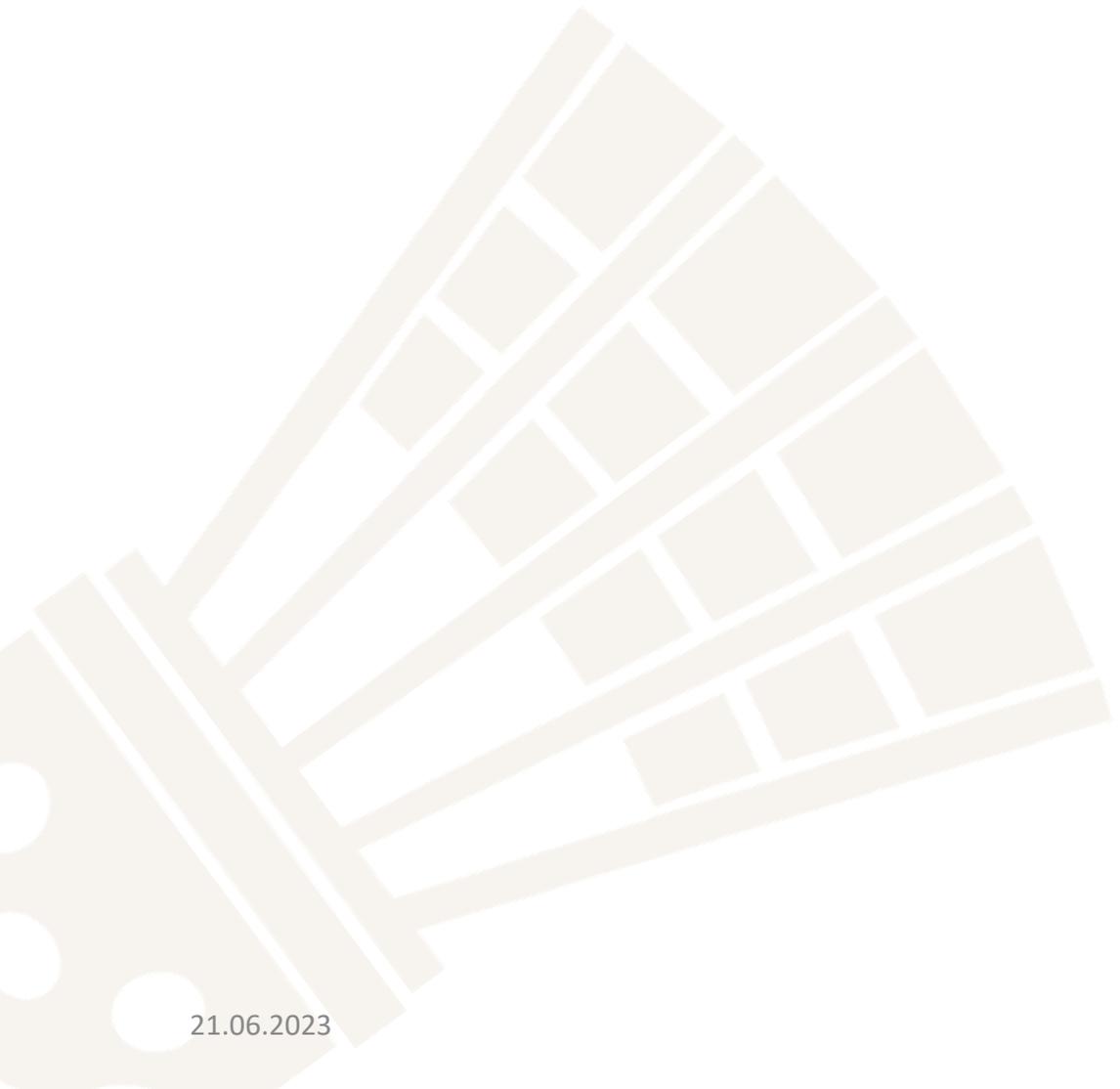


eine Trainingseinheit = eine Doppelstunde Crossminton

eine Trainingsreihe = z.B. 5 Doppelstunden

1. Herz-Kreislauf-Aktivierung
2. Kräftigung, Mobilisation
3. Erarbeitung/Einführung eines Themas
4. Übung
5. Anwendung
6. Spiel
7. (Cool Down)

3.4. BEISPIEL EINER EINHEIT



4. ZUSATZ: WIE GRÜNDE ICH EINEN VEREIN?



- ❖ Kontakt mit einem Verein mit einer bestehenden Badminton- oder Tennisabteilung aufnehmen. Dort als Sparte/Spielgruppe angliedern.
- ❖ Dann im Verein Werbung machen, in Social Media Gruppen posten & Plakate/Flyer herstellen.
- ❖ Hochschulsportkurs oder Schulsport-AG anbieten.
- ❖ Die Firma Speedminton® unterstützt Vereinsgründungen mit Material.
- ❖ Den DCV um Rat fragen.
- ❖ Fortbildungen besuchen.

6. NÜTZLICHE LINKS



[Video - Schnelleinstieg Crossminton](#)

[Kurzvideo - Crossminton Regeln](#)

[Schulsport – Deutscher Crossminton Verband e.V.](#)

[Material | International Crossminton Organisation](#)

[Crossminton Fitness Übungen von Daniel Gossen](#)

[DCV-Spielabzeichen in Bronze, Silber und Gold](#)



Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit.

Gibt es noch Fragen?