



Lærebokforfatter og tidligere leder av LFF

SPEEDMINTON

Sjømann og badmintonspiller Bill Brandes fra Tyskland var lei av at badmintonballen alltid blåste vekk når han ville spille ute. For å gjøre noe med dette utviklet han et nytt racketspill som har bredt seg til store deler av Europa, og som ser ut til å bli populært i skolen.



Jubel for speedminton på Vargstad vgs.

Speedminton er et godt alternativ til tennis, badminton eller squash. Spillet gir god aktivitet, og læringskurven til bra teknikk er rask. Det skaper mestringfølelse allerede første timen, noe som hjelper på motivasjonen. I så måte minner denne aktiviteten om innebandy, når dette spillet ble lansert i kroppsvingstidene på 70-tallet.

Spillet kan foregå ute på asfalt, gress eller i ballbingen og selvsagt inne i gymsalen eller i hallen. Det trengs lite tid til organisering og det er ingen oppsetting av nett. Dersom en hel klasse med 30 elever spiller samtidig, er det plasskrevende, men utendørs byr ikke det på problemer. I sal er det kanskje mer aktuelt bare å øve slagteknikker. Spillet egner seg godt som turneringsspill. Dommer er unødvendig. Her trener elevene på fair play med svært enkle regler.

Banen

Banen markeres med bånd eller tape, men kjepler kan også benyttes. To kvadrat på 5x5 meter settes opp med en

avstand på 12,8 meter for konkurransespillere. Denne avstanden kan reduseres helt ned i 6 meter for barn (barnetrinnet). For nybegynnere og barn på mellomtrinnet anbefales en avstand på 9 meter. Det gjør spillet enklere. Det er avstanden mellom banelhalvdelene som er det viktigste virkemidlet for differensiering. Man kan prøve seg fram. Det er også denne avstanden som gjør at nett kan sløyfes. Det viktigste er at det fungerer og at det er gøy. Ulempen når avstanden blir for liten, er at det gir gode spillere altfor god anledning til å smashe utagbare baller.

Spill uten bruk av bane, såkalt freestyle

Det er selvsagt mulig å spille helt uten bane. Oppgavene kan være:

1. å holde speederen lengst mulig i spill
2. å slå flest mulig ganger uten å miste speederen på underlaget
3. å slå flest mulig slag på for eksempel ett minutt.
4. å trene på slagvarianter som backhand og forehand

Utstyret



Racketene er noe mindre enn for badminton, men gir svært god respons, og speederen går raskt uten harde slag. I speedminton kalles ballen speeder. For skole- og mosjonsspill anbefales FUN speeder.

Regler

Hvert sett går til 16 poeng. Hvis resultatet er uavgjort ved 15 poeng eller høyere, fortsetter spillet helt til den ene spilleren har 2 poeng mer enn motstanderen. Et spill består av 5 sett, der spilleren som vinner tre sett, vinner spillet.

Serve



Når du server skal du treffe speederen under hofte høyde.

Spillerne trekker om hvem som skal starte og serve. Hvem som server, byttes etter hver tredje serve og poeng telles på hver serve. Hvis resultatet er uavgjort ved stillingen 15-15 eller høyere, bytter spillerne på å serve etter hvert poeng. Du bør stå i den bakerste halvdel av ruten når du server. Når du server skal du treffe Speederen under hofte høyde. Den tapende spiller starter alltid å serve i neste sett.





Serve ved dobbeltspill

Lagene trekker lodd om hvem som skal starte å serve. Spilleren som server skal serve 3 ganger på rad (samme som ved singelspill). Det er den bakerste spilleren som skal serve og den andre spilleren skal til enhver tid stå foran spilleren som server. Servene skifter fra spiller A1 til spiller B1 til spiller A2 til spiller B2. Når alle fire spillere har servet, starter man med spiller A1 osv. Tapende lag fra forrige sett starter å serve i neste sett.

Poeng

Hvert slag teller hvis det ikke må tas på nytt. Poeng oppnås på følgende måter:

- Feil serve
- Speeder berører underlaget
- Speeder lander innenfor motstanderens banehalvdel eller på linjen uten at motstander klarer å returnere speederen
- Speeder lander utenfor banen
- Speeder slås to ganger av samme spiller uten at motstander er innblandet
- Ved kroppskontakt med speederen. Hvis en spiller returnerer en speeder som hadde gått utenfor, fortsetter spillet som vanlig.

Sidebytte

Spillerne bytter side ved hvert sett for å sikre like lys- og vindforhold. Hvis et femte sett er nødvendig for å kåre vinneren, skal spillerne bytte side når en spiller når 8 poeng.

Teknikk

Riktig grep og posisjon



Hold racketen som en hammer, når du slår i en spiker.

Hold racketen som en hammer når du slår i en spiker. Stå nær midten av din banehalvdel med racketen foran deg når du skal ta i mot serveren.

Som i andre racketspill benyttes både forhand og backhandspill

Øvelser?

1. Slå bare forehandslag, men mellom hver gang du mottar ballen fra medspiller, skal du berøre venstre sidemarkering på din egen bane. Slå deretter bare backhandslag med tilsvarende berøring av høyre sidemarkering.
2. Slå minst 5 returer etter hverandre som er bare 2–3 meter over banenivå.

Gode speedmintonspillere spiller harde lave slag. Dette er vanskelig, men kommer med trening. For nybegynnere og mosjonister er det viktigst å slå passe lange baller som treffer banene til motstander. Etter hvert kan du prøve deg på en smash.

En god spiller trenger god slagteknikk og godt fotarbeid med raske sideflytninger. Han er rask og har god reaksjonsevne.

Har dere gode aktivitetsbilder til bruk på aktivitetsbrosjyrene våre?

TA KONTAKT PÅ

LFF@LFF.no

