



CROSSMINTON 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 CROSSMINTON IM LEHRPLAN

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

CROSSMINTON IN DER SCHULE

Crossminton (bis 2016 Speed Badminton) wurde 2001 in Deutschland erfunden. Die Sportart kombiniert die besten Elemente von Tennis (die Feldgröße entspricht der Hälfte eines Tennisplatzes, so dass zwei Crossminton Felder auf einen Tennisplatz passen), Badminton (die Nutzung der Federball-ähnlichen Speeder®) und Squash (das Schlägerdesign ähnelt dem eines Squash-Schlägers). Crossminton ist der perfekte Sport für den Lehrplan, da es von allen Schülern unabhängig von den jeweiligen Fähig- und Fertigkeiten gespielt werden kann.

SPEEDMINTON® AUSRÜSTUNG

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. Die Schläger sind etwa 60 Zentimeter lang und somit wesentlich kürzer als Tennis- oder Badmintonschläger. Besonders für Kinder ist die Kontrolle bzw. der Umgang mit dem Schläger sehr leicht, da der Abstand zwischen Schlägergriff und Treffpunkt sehr kurz ist. Für jüngere Kinder gibt es spezielle Junior Schläger.

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® ebenso wie das Loch in der Mitte des Ballkopfes erhöhen zusätzlich die Windstabilität. Die Gummioberfläche des Ballkopfes garantiert optimale Kontrolle und erfordert nur einen geringen Kraftaufwand, selbst bei weiten Schlägen.

Neben dem MATCH Speeder® für den Wettkampfbereich werden von Speedminton® zusätzlich der FUN Speeder®, der CROSS Speeder® und der HELI Speeder® angeboten. Der FUN Speeder®, der leichteste der drei, eignet sich zum Spielen besonders für Anfänger und Kinder und in kleinen Sporthallen. Für das Spiel draußen über weite Distanzen ist der CROSS Speeder® am besten geeignet. Ein zusätzlicher Windring, der auf den Speeder® gestülpt werden kann, sorgt mit einem Gewicht von 2 Gramm für noch größere Windstabilität. Der HELI Speeder® ist für das Spiel auf kurzen Distanzen konzipiert und dreht sich im Flug um die eigene Achse. Er eignet sich besonders für den Einstieg in den Sport Crossminton.



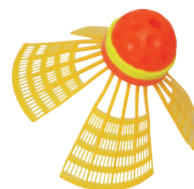
CROSS
Speeder®



MATCH
Speeder®



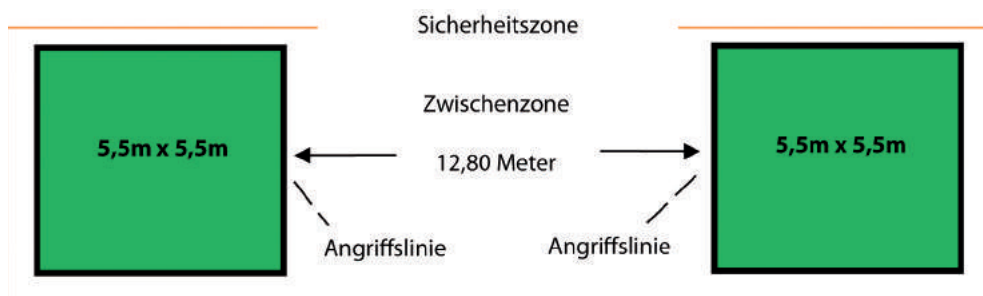
FUN
Speeder®



HELI
Speeder®

SPIELFELD

DAS SPIELFELD

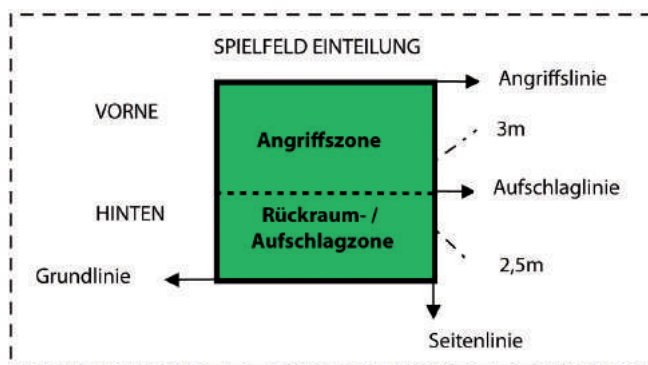


Das Spielfeld wird sowohl für Doppel als auch für Einzel genutzt. Die Zwischenzone entspricht den Entfernungen der T-Linie eines Tennisfeldes. Das gesamte Spielfeld entspricht einem der Länge nach geteilten Doppelfeld im Tennis.

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 (Beeinträchtigungen 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 Crossminton 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. Cones/Hütchen sind bestens für Sportstunden in der Schule sowie Trainingsübungen geeignet. Ein Tennisplatz kann mit Hilfe von Gummilinen in zwei Crossminton Felder umgewandelt werden. Hierzu sollte das Netz abgebaut werden.

SPIELREGELN

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®

SATZ-UND SPIELENDEN

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 DOPPEL

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

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.

Die kompletten Spielregeln und Erklärungen stehen auf www.crossminton.org.

CROSSMINTON 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 dient als Impulsaufrichterhaltung für die nächste Bewegung.



Grundposition
(frontal)



Ausgangsposition
(seitlich)



Treffpunkt
(frontal)



Endphase
(frontal)

DER AUFSCHLAG

Der Aufschlag ist einer der wichtigsten Schläge im Crossminton. 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 des 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

- Schlägerhaltung: Mittelgriff
- 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 zu halten



Ausgangsposition
(frontal)

Schlagbewegung

- Die Schlägerbespannung zeigt in 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



Schlagphase
(frontal)

Endphase

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

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. Damit ist eine weite Ausholbewegung nicht möglich. Der Speeder® ist damit zu nah am Körper und kann mit nur wenig Kraft geschlagen werden.



Endphase
(frontal)



Ausgangsposition
(frontal)



Treffpunkt
(frontal)



Endphase
(frontal)

DIE RÜCKHAND

Für viele Crossminton 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
- 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. Damit ist eine weite Ausholbewegung nicht möglich. Der Speeder® ist zu nah am Körper und kann nur mit wenig Kraft geschlagen werden.

ÜBERKOPFSCHLÄGE (CLEAR & SMASH)

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

Ausgangsposition

- Schlägerhaltung: Mittelgriff
- 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 zu halten



Ausgangsposition
(seitlich)

Schlagbewegung

- Der Ellenbogen des Schlagarmes wird nach vorne, dem Speeder® 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® über und etwas vor dem Kopf getroffen wird
- Das Gewicht wird auf den linken Fuß verlagert



Treffpunkt
(frontal)

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. Damit ist der Schlag schwach und der Speeder® fliegt nicht in die gewollte Richtung.

Der herannahende Speeder® wird nicht anvisiert, so dass der Spieler Probleme hat die Flugbahn des Speeder® richtig einzuschätzen.

Der Schlagarm wird in der Schlagbewegung nicht gestreckt.

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



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. Bei den hinteren Ecken 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 vorbereitenden Clear angespielt, um den Gegner ins Hinterfeld zu bewegen und anschließend mit einem kurzen schnellen Schlag in die vorderen Ecken zu punkten.

POSITIONIERUNG UND LAUFWEGE

Im Vergleich zu anderen Racket-Sportarten erscheint das Spielfeld beim Crossminton zunächst sehr klein. Durch die Schnelligkeit des Spiels ist es jedoch schwer, ein 5,5 Meter großes Quadrat abzudecken. Daher ist es wichtig, nach jedem Schlag die zentrale Position einzunehmen, um für den nächsten Schlag des Gegners bereit zu sein. Der effektivste Schlag, um direkt einen Punkt zu erzielen, ist ein schneller Schlag in die vorderen Spielfelddecken. Demnach ist die zentrale Position nicht die Mitte des Feldes, sondern leicht zur vorderen Feldlinie verschoben. Der Spieler hat mehr Zeit ins Hinterfeld zu laufen und dort lange, weite Schläge anzunehmen, während er bei kurzen, tiefen Schlägen viel schneller reagieren muss. Von der zentralen Position aus sollen alle Ecken möglichst schnell und mit wenig Zeitverlust angelaufen werden können. Nach dem Schlag soll sofort in die zentrale Position zurückgekehrt werden. Um einen Speeder® an der Vorderlinie anzunehmen, empfiehlt sich ein Ausfallschritt. Der Spieler kann einen kurzen Ball entweder zurückspielen oder sich mit einem hohen Schlag aus der Drucksituation befreien. Durch kraftvolles Abdrücken vom vorderen Fuß kann die zentrale Position nach dem Schlag wieder eingenommen werden. Schläge von der hinteren Linie werden meist als Überkopfschläge gespielt. Dabei soll das Gewicht auf den vorderen Fuß verlagert werden, indem sich der Spieler mit dem hinteren Fuß nach vorne abdrückt. Die Vorwärtsbewegung während des Überkopfschlages soll genutzt werden, um zurück in die zentrale Position zu gelangen. Prinzipiell soll die Rückhand umlaufen werden und wenn möglich als Vorhandschlag gespielt werden.

ZUSAMMENFASSUNG

Nach den technischen und taktischen Grundlagen ist es an der Zeit, die Theorie in die Praxis zu übertragen und das Gelernte auszuprobieren. Der Speeder® wird nicht immer dahin fliegen, wo er hin soll und die Beine werden sich nicht immer so schnell bewegen, wie man es möchte. Die Grundlagen sind in jedem Sport sehr wichtig und folgende Zusammenfassung soll helfen, sich die wichtigsten Grundlagen im Crossminton 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 – 80 Minuten) eignet sich für Sekundärschüler. Grundschüler benötigen mehr Zeit und sollten daher zunächst mit einführenden Spielen beginnen.

5 Minuten Theorie	Einführung in Material und Spielweise • Was sind die Besonderheiten der Speeder®? • Was sind die Besonderheiten der Schläger? • Wie wird gespielt? (ohne Netz, auf zwei Spielfeldern)
5 Minuten	Warm Up Die Schüler bewegen sich in der Halle hin und her und bekommen verschiedene Lauftechniken als Vorgabe: Laufschräge vorwärts und rückwärts, Sidesteps, Kreuzschritte, Nachstellschritte, Ausfallschritte, Stemmschritte (Organisation: Kinder auf einer Linie aufstellen lassen und die Hallenbreite nutzen)
5 Minuten	Das Speeder® Virus Spiel Zwei Spieler („Kranke“) haben jeweils einen Speeder® und versuchen die anderen Spieler abzuwerfen. Wer getroffen ist holt sich selbst einen Speeder® und kann weitere Spieler infizieren. Alternativ: wer getroffen ist bleibt stehen und kann freigeschlagen werden.
5 Minuten	Jetzt geht's los Schläger in die Hand und ab in die Bereitschaftsstellung: Griffhaltung (dem Schläger „Guten Tag mit Handschlag“ sagen) und Unterschied zwischen Vorhand und Rückhand, sowie Überkopfbällen erklären Reaktionsspiel Jedes Kind hat einen Schläger. Die Kinder 2 Kreise bilden lassen, Schläger wird mit dem Kopf auf den Boden gestellt und mit dem Zeigefinger festgehalten, so dass er nicht umfällt. Auf Kommando „Ruck“ gehen alle einen Schläger nach rechts, auf „Zuck“ nach links
5 Minuten	Pro Kind ein Schläger und ein Speeder®. Speeder® Transport auf dem Schläger: richtige Griffhaltung, erst Vorhand, dann Rückhand
7 Minuten	Speeder® in der Luft halten (jonglieren). Wer schafft mehr Kontakte (mit Vorhand, mit Rückhand, im Wechsel, mit MATCH Speeder®)?
4 Minuten	Kinder in einer Reihe aufstellen lassen, jeder versucht den Speeder® mit einem Aufschlag so weit wie möglich zu befördern.
10 Minuten	2er Gruppen bilden. Pro Team ein Schläger und einen Speeder®. A schlägt den Speeder® zu B, der versucht ihn zu fangen, um ihn anschließend zu A zurückzubringen (nicht werfen!). 10 Mal in Folge, dann wechselt die Aufgabenverteilung. Eine Runde zur Probe, dann um die Wette. Wer zuerst fertig ist setzt sich auf den Boden.
10 Minuten	2er Gruppen beibehalten und mit dem FUN Speeder® hin und her spielen. Zuerst frei, dann Kontakte zählen. Wer zuerst 10x schafft setzt sich.
15 Minuten	Rundlauf, jeder hat 3 Leben. Es wird ein Feld aufgebaut mit verkürztem Abstand (ca. 9 Meter). Dann wird Rundlauf gespielt: Jeweils die Hälfte der Schüler steht auf einer Feldseite. Nachdem der Erste der Reihe geschlagen hat, läuft er seinem Schlag zur anderen Gruppe nach und stellt sich dort hinten an. Alle nachfolgenden Spieler tun das Gleiche. Wer aufgrund eines oder mehrerer (vom Lehrer festzulegen) Fehler ausscheidet, trainiert weiter Aufschläge oder übt z.B. Speeder® mit dem Schläger aufzuheben.

INTRODUCTION

REASONS FOR CROSSMINTON IN SCHOOL:

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

CROSSMINTON IN SCHOOL

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

SPEEDMINTON® EQUIPMENT

RACKETS

Speedminton® offers types of rackets: aluminum, graphite and graphite composite. 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. The sweet sport, the optimal hitting point lies in a shorter distance from the grip, which makes handling and controlling the racket easy for children. Speedminton® also offers special junior rackets for smaller children (age 6-10).

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 its wind resistance. The rubber structure of the head surface guarantees optimal control and allows long and powerful strokes in- and outdoor.

The Speedminton® MATCH Speeder™ is the official competition birdie used on all ICO tournaments. Speedminton® also offers the FUN Speeder™ for recreational play and the CROSS Speeder™ for outside play. The FUN Speeder™ is the lightest of the range 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 for more stability. The HELI Speeder™ has been engineered for short distances with its unmatched ability to rotate whilst flying. It is a great tool to introduce new players into the sport Crossminton.



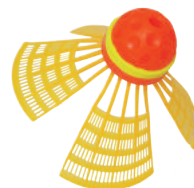
CROSS
Speeder™



MATCH
Speeder™



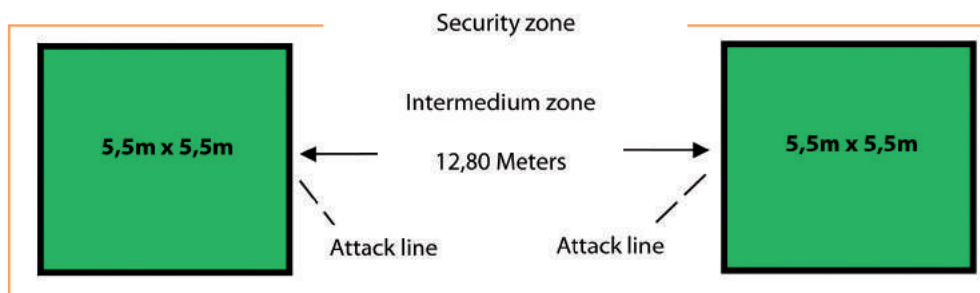
FUN
Speeder™



HELI
Speeder™

THE COURT

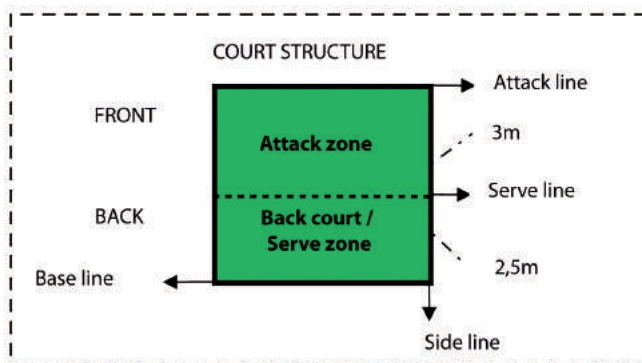
THE COURT



The court is used for both Doubles and Singles. 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 (tie-breaker) is played, the players change sides after every 6 points.



The variety of options for marking a Crossminton court is the key for playing the game on any surface, this allows every school to have Crossminton as part of its curriculum. On solid ground (e.g. concrete) the courts can be drawn with chalk or a Speedminton® Easy Court can be taped to the surface. The Speedminton® Easy Court 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 types of marker. A tennis court can easily be turned into two Crossminton courts, just by adding rubber lines and taking down the net. The total court has the same dimensions as a doubles tennis court, divided lengthways, making set-up easy on existing courts.

MATCH RULES

THE SERVICE

The players draw to decide who serves first. Service then alternates every three points. Every serve counts. If the score is tied at 15-15, service alternates after each point. The server has to stand behind the serving zone without crossing it with any part of the foot. The losing player(s) always start serving in the following set. When serving, the Speeder™ must be struck, using the racket, 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™ drops outside of the court (If a player returns a Speeder™ from outside the court, then play continues)
- Speeder™ drops on the ground
- The same person hits the Speeder™ twice
- Speeder™ drops within the court (or on one of the lines) and cannot be returned
- Contact with the Speeder™ using anything apart from the racket

SET AND MATCH ENDING

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).

DOUBLES MATCH

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

After serving, the Speeder™ can be hit from any position by either player on the returning 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 upcoming set.

For the detailed rules and explanations see www.crossminton.org.

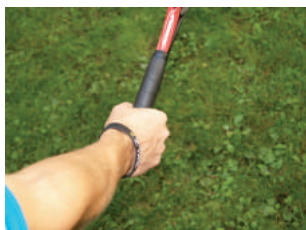
PLAYING CROSSMINTON

PLAYING CROSSMINTON

(NOTE: The following sections describe Crossminton techniques for right handed players)

HOLDING THE RACKET

Using the middle grip makes it very easy to learn the different strokes and apply them during the game. See pictures below for the correct grip and some typical mistakes.



Middle grip



Incorrect



Incorrect

THE BASIC POSITION (Anticipating the Speeder™)

Anticipating the Speeder™ in the basic position guarantees the optimal opportunity to return any shot.

- 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 your orientation to find the basic position after every hit.



The basic position
(frontal)

TECHNIQUES



Initial position
(lateral)



Hitting position
(frontal)



Finishing position
(frontal)

The Serve

The serve is one of the most important strokes. Beginners will not be able to start rallying unless they know how to serve the Speeder™. During competitive play a good serve will already put your opponent under pressure from the beginning of each point.

Initial Position

- Stand sideways with your left foot in front (pointing straight) and right foot in the back at a slight angle (pointing to the side)
- Knees slightly bent
- Left shoulder points 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
- Shift your weight to the left foot

Finishing Position

- Arm swings towards the left shoulder
- Right foot moves forward to get into the basic position

Common Mistakes:

Throwing the Speeder™ up before hitting it instead of 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: Every point begins with a serve, therefore, this service is crucial, the service has to be played below the waistline. The overhead serve is not permitted or useful because the Speeder™ head points downwards and its basket is often hit when serving overhead. basket is often hit when serving.

THE FOREHAND

The forehand is the most frequently used stroke and considered the easiest technique by many players. The forehand stroke can be played at various heights. For more control try to move your body in the direction you are aiming to hit. Always try to hit the Speeder™ in front of your body.

Initial Position:

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



Initial position
(frontal)

Hitting Position:

- The racket head points toward the direction you aim 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 description of the serve as the movements are similar



Hitting position
(frontal)

Finishing Position:

- Racket swings toward the left shoulder
- Get back to basic position as soon as possible

Common Mistakes:

Players often forget to bend their knees and lose the ability to react quickly.

The Speeder™ is hit too close to the body, which means losing the ability to play a powerful stroke.



Finishing position
(frontal)

TECHNIQUES



Initial position
(frontal)



Hitting position (frontal)



Finishing
position
(frontal)

THE BACKHAND

For most players the backhand is the more difficult technique. You need to change your position before starting the movement by pointing the right shoulder to your opponent.

Initial Position:

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

Hitting Position:

- The racket head points toward the direction you're aiming to hit the Speeder™
- Bodyweight shifts to the right foot
- Upper body rotates in the hitting direction
- Arm swings forward and hits the Speeder™ in front of the body

Finishing Position:

- Racket swings free into its final position
- Get back to basic position as soon as possible

Common Mistakes:

Not enough body rotation.

The Speeder™ is hit too close to the body, which means losing the ability to play 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)
- Arm is bent and the racket is held above and behind the head
- Body weight is on the right foot, which is placed a step behind the left foot
- The knees are slightly bend during the whole movement to guarantee an optimal balance



Initial position
(lateral)

Hitting Position:

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



Hitting position
(frontal)

Finishing Position:

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



Finishing
position
(frontal)

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.

Failing to stretch your arm, so the Speeder™ will be hit with less power and control.

The wrong grip can prevent the player from carrying out the proper movement.

TACTICS

In the beginning it is necessary to learn and improve the techniques of the groundstrokes, the serve and to play rallies to improve touch and control. For more competitive play it becomes important to understand some basic tactics.

TARGETS

Where do you aim to hit the Speeder™? In the opponent's square? Like in other racket sports, the corners of the court are the best targets. You will however need to develop a touch for the Speeder™ to prevent it from landing 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 will less likely result in immediate scoring as your opponent has more time to go after the Speeder™. Playing a clearing shot 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 Crossminton court seems small, but this 5.5m x 5.5m square can quickly turn into a big area to cover. Standing in the central position and always returning to it is essential to be prepared for your opponent next stroke. The most effective stroke is a fast shot to the front corners. That's why the central position is not in the middle of the square, but slightly further forward toward the front line. You have more time to go to the back of the court when reaching long and high shots, but you need to be quick to return short and low ones. From the central position all corners should be reached easily to be able to cover the whole court, always taking the shortest way possible returning to the central position after each shot. To return short shots at the front line, you can best cover the space by performing a lunge step forward. You can play a quick, short return or a high clear 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. When hitting the Speeder™ your weight shifts to your front foot by pushing yourself forward with the back foot. Use this step forward to return to the central position. Playing backhand overhead strokes should be avoided whenever possible and played as forehand overheads 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. **BE AWARE:** 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 Crossminton.

10 THINGS TO REMEMBER

- 1) A good service starts the point
- 2) Keep your eyes on the Speeder™
- 3) Always return to the central position
- 4) Stay on your front feet
- 5) Cover the court with small and 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) Enjoy the game

FIRST LESSON

THE FIRST LESSON AT SCHOOL (SUGGESTIONS)

Listed below is a suggested schedule for middle and high school students (approx. 60 – 80 minutes). Elementary-level students will require more time and should therefore start with introductory games before playing back and forth.

5 minutes theory	Introduction of the equipment and the game • What is special about the Speeder™? • What is special about the rackets? • How to play? (no net, on two squares)
5 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 shuffles, cross steps, double quick, cross-sections (preparation: make children line up, using the full width of the gym)
5 minutes	The Speeder™ virus game Two players ("sick") take one speeder each and try to hit the others. Those who are hit get themselves a Speeder™ and try to hit the others. Alternative: the person hit stands still and waits until he or she is tapped by another person.
5 minutes	The game starts: grab a racket and go into position: grip position ("shake hands" with the racket); explain the difference between forehand and backhand, as well as overhead shots. Reactivity game Every child has a racket. Make the children form two circles. The rackets should be standing the head on the ground and fixed with the index finger so that they cannot fall over. At command "Ruck" turn one racket to the right, at command "Zuck" to the left.
5 minutes	Each student gets a Speeder™ and a racket. The Speeder™ is carried on the racket: correct grip, forehand first, then backhand
7 minutes	Keep the Speeder™ in the air, who does the most repetitions (forehand, backhand, alternate forehand and backhand, with MATCH Speeder™)?
4 minutes	Stand in a horizontal line and try to hit the Speeder™ as far as possible. Always serve from bottom up.
10 minutes	Select teams with two participants in each group. Each team gets a racket and one Speeder™. A hits the ball, B tries to catch it and brings it back to A (not throwing it), and the other way around. 10 repetitions. One trial session, then start a competition: those who are done sit down.
10 minutes	Keep the teams. Play the FUN Speeder™. Try it out first, then count your hits of the Speeder™. The couple who make 10 repeats first wins.
15 Minuten	Runaround Crossminton. Each player has three lives and loses one of his lives for each mistake. 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. Who is out of the game does some exercise, such as picking up the Speeder™ with the racket.

POURQUOI INTÉGRER LE CROSSMINTON DANS LE PROGRAMME SCOLAIRE?

- Pour améliorer efficacement mais de manière ludique condition physique, coordination et adresse
- Sans filet à installer la mise en place du terrain est rapide et simple
- En salle comme en extérieur, le Crossminton se joue sur n'importe quelle surface
- Différents Speeder™ pour différents niveaux de jeu
- Très motivant pour les enfants car la réussite arrive vite
- Apprentissage rapide et règles simples
- Excellente qualité de l'équipement

LE CROSSMINTON À L'ÉCOLE

Le Crossminton (appelé Speed Bامinton jusqu'en 2016) a été créé en 2001 en Allemagne. Il est une variante pour le meilleur de trois sports : le tennis (la taille d'un court de Crossminton correspond à la moitié d'un terrain de tennis, ce qui permet d'y installer deux courts), le badminton (le Speeder™ utilisé ressemble au volant de Badminton) et le squash (une raquette au design inspiré d'une raquette de squash). Accessible à tous les élèves quels que soient leurs niveau et prédispositions, le Crossminton est le sport scolaire par excellence.

L'ÉQUIPEMENT SPEEDMINTON®

LA RAQUETTE

La gamme de raquettes Speedminton® offre actuellement un choix de trois matériaux: aluminium, graphite et kevlar. Le set de Speedminton® scolaire contient des raquettes en aluminium à la forme caractéristique et unique pesant moins de 185 grammes. Une raquette de Crossminton mesure environ 60 centimètres et est donc nettement plus courte qu'une raquette de tennis ou de badminton. Cette taille réduite, entre manche et tamis, représente un avantage considérable, en particulier pour les enfants qui auront une plus grande facilité d'utilisation et un meilleur contrôle de balle. Les plus jeunes pourront adopter des raquettes Junior spécialement élaborées.

LE SPEEDER™

Comparé à un volant le Speeder™ est plus petit et plus lourd et peut donc voler plus loin. Des alvéoles au niveau de la tête qui est par ailleurs perforée au centre apportent au Speeder™ une excellente stabilité au vent. Le matériau utilisé, le caoutchouc, apporte un contrôle optimum au point de frappe et son élasticité permet d'effectuer des coups très longs même avec un effort modéré.

Le Speeder™ de Speedminton® se décline en quatre types : le MATCH Speeder™ pour la compétition, le FUN Speeder™ pour les loisirs, le CROSS Speeder™ pour jouer en extérieur, et le tout dernier de la série, l'HELI Speeder™. Le FUN Speeder™, le plus léger des trois, convient particulièrement aux débutants, aux enfants et pour jouer dans des petites salles. Les jours de grand vent, le CROSS Speeder™ sera parfaitement adapté ; en ajoutant le Windring, un anneau en caoutchouc de deux grammes, la stabilité du Speeder™ s'en trouvera encore accrue.



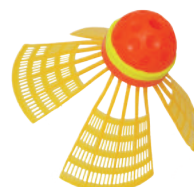
CROSS
Speeder™



MATCH
Speeder™



FUN
Speeder™



HELI
Speeder™

LE COURT

LE COURT

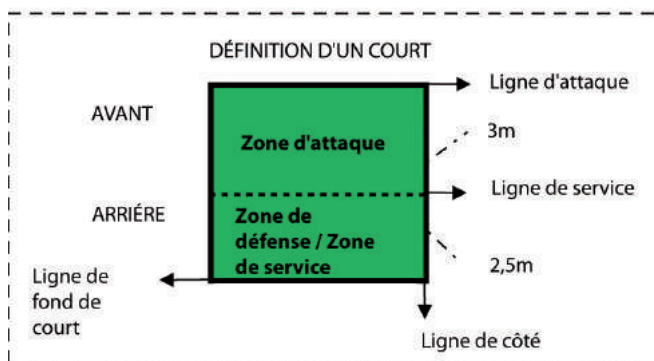


Les matchs de simple et de double se disputent sur un seul même terrain.

Les deux carrés du court sont séparés d'une distance correspondant à la longueur entre les deux lignes de service de part et d'autre du terrain de tennis. Le terrain de Crossminton correspond à la moitié (en longueur) du 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 bénéficier des mêmes conditions de jeu (sources de lumière et direction du vent). Au 3ème set, s'il doit être disputé, les joueurs changent de côté tous les 6 points. la lumière ou du vent). Quand il y a un 3ème set (set décisif), les joueurs changent de côté tous les 6 points.



Le Crossminton peut se jouer sur toutes les surfaces grâce à la diversité des marquages utilisables et peut être ainsi facilement intégré au programme scolaire. Sur le bitume, les carrés du court seront dessinés à la craie ou délimité par des Easy Courts collés. Pour jouer sur la pelouse ou le sable, les Speedminton® Easy Courts seront idéals. Dans le cadre du sport scolaire ou d'entraînements on pourra également utiliser des cônes en plastique. Sur un terrain de tennis il suffira d'utiliser des lignes de caoutchouc pour le diviser en deux, et si possible, de démonter le filet.

LES RÈGLES

LE SERVICE

La possession du service en début de match se décide par tirage au sort et change tous les 3 points. Au score de 15-15, 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 obtient le service en début de set suivant. Le service doit être joué en dessous de la taille.

LE COMPTAGE DES POINTS

Chaque point compte indifféremment du joueur qui a servi. En cas de désaccord sur un point, celui-ci devra être rejoué. Un joueur perd un point dans les cas suivants:

- Il fait une faute de service (par exemple, pied sur la ligne de service)
- Le Speeder™ atterrit sur le sol hors du carré adverse (si l'adversaire renvoi le Speeder™, alors l'échange continue)
- Le Speeder™ rebondit dans son carré avant qu'il ne le retourne
- Le joueur touche deux fois le Speeder™
- Le Speeder™ atterrit dans son carré (ou sur la ligne)
- Le Speeder™ touche son corps

LE JEU

Un set se joue en 16 points. Si les 2 joueurs sont à égalité au score de 15-15, le set est remporté par le joueur qui obtient deux points d'avance. Le match se joue en 2 sets gagnants.

LE DOUBLE

Le joueur servant doit se placer au moment du service dans la zone de service.

Après le service, le Speeder™ peut être retourné de n'importe quelle position par l'un des deux adversaires. En début de partie, ou d'un nouveau set, l'équipe qui reçoit doit désigner, au préalable, le joueur d'attaque et le joueur de fond de court.

Le règlement ainsi que toutes les règles et descriptions peuvent être consultés sur www.crossminton.org.

JOUER AU CROSSMINTON

JOUER AU CROSSMINTON

Toutes les descriptions suivantes sont présentées pour des droitiers.

PRISE DE RAQUETTE

La prise universelle permet un apprentissage facile et une exécution aisée en jeu des différents coups (coups droits, revers, etc...). Les photos ci-dessous illustrent la prise correcte de raquette ainsi que différentes erreurs types.



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 offre la plus grande liberté de mouvement nécessaire pour effectuer les mouvements suivants.

- Les jambes écartées à largeur d'épaules
- Les genoux légèrement fléchis
- La raquette tenue des deux mains devant le corps
- Le corps est dans un état dynamique
- Le joueur doit, autant que possible, toujours adopter la position de base (aussi bien le joueur servant que le joueur recevant), sauf quand il est en déplacement ou effectue une frappe.

Astuce: le joueur s'oriente vers le milieu de la ligne d'attaque et après chaque coup joué s'y poste en position de base.

L'APPEL

Au moment où l'adversaire frappe le Speeder™, le joueur fait un petit saut d'appel. Ce mouvement dynamique permet au joueur d'être prêt pour son mouvement à suivre.



Position de base

JOUER AU CROSSMINTON



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 Crossminton. Les joueurs débutants doivent d'abord maîtriser le service afin de pouvoir commencer un échange. Les joueurs plus expérimentés utiliseront le service pour mettre leur adversaire immédiatement en difficultés.

Position de départ:

- Le joueur se positionne de façon à ce que le pied arrière (pied droit) soit parallèle à la ligne de fond de court et que le pied avant pointe vers le coin avant droit du court
- Les genoux sont légèrement fléchis
- Le tronc est légèrement tourné vers l'avant (en direction de l'adversaire)
- Avec la main gauche le joueur tient le Speeder™ de façon à ce que la tête du Speeder™ pointe vers le sol (voir photo ci-dessous)
- La raquette est tenue en arrière et pointe vers le haut

Frappe de la balle:

- Le joueur lâche le Speeder™ afin qu'il tombe vers le sol
- Au même moment, le joueur avance le bras muni de la raquette vers le Speeder™ et effectue une rotation du tronc en direction de l'adversaire
- Le Speeder™ est frappé du côté droit du corps du joueur
- Le poids du corps bascule du pied arrière au pied avant (pied gauche)

Phase finale:

- Le bras muni de la raquette prolonge le mouvement jusqu'à atteindre le haut de l'épaule gauche
- Le joueur ramène le pied droit vers l'avant pour reprendre la position de base

Erreurs fréquentes:

Le Speeder™ est souvent jeté, surtout par les enfants, au lieu de le laisser tomber. Pour améliorer leur service les débutants peuvent s'entraîner à effectuer le geste à vide et lentement de manière à effleurer le Speeder™ plutôt que de le frapper. Cela les aidera à développer le bon feeling du geste.

Manque de concentration: parce que le service frappé par le bas semble simple, les débutants ont souvent tendance à ne pas le prendre au sérieux. Le service doit impérativement être réalisé au dessous de la taille. Le service par le haut est interdit et n'est de toute manière aucunement adapté.

LE COUP DROIT

Le coup droit, jugé plus facile que le revers par de nombreux joueurs, est le coup le plus utilisé. 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 dans la direction du coup joué. Le Speeder™ doit toujours être joué devant le corps du joueur.

Position de départ:

- Prise de raquette universelle
- Le joueur effectue une rotation du tronc dans la direction opposée au coup, en même temps que l'épaule gauche tourne vers l'avant
- Le bras muni de la raquette part vers l'arrière
- Le poids du corps passe sur le pied droit
- Les genoux sont légèrement fléchis afin d'améliorer l'équilibre pendant la frappe



Position de départ
(vu de face)

Frappe de la balle:

- Le tamis de la raquette doit être orienté dans la direction du coup joué
- Le poids du corps bascule sur le pied gauche
- Le tronc, ainsi que la hanche, effectuent une rotation dans la direction du coup joué
- Le bras muni de la raquette part vers l'avant jusqu'à arriver au point de contact avec le Speeder™ situé devant le corps du joueur



Point de rendez-vous
(vu de face)

Phase finale:

- Le bras muni de la raquette prolonge le mouvement jusqu'à atteindre le haut de l'épaule gauche
- Regagner la position de base le plus vite possible

Erreurs fréquentes:

Le joueur ne fléchit pas les genoux et perd ainsi en flexibilité et mobilité.

Le bras muni de la raquette est trop près du corps lors du coup. Il est donc impossible d'accompagner le mouvement vers l'arrière, le Speeder™ se retrouve trop près du corps et n'est pas frappé à pleine puissance.



Phase finale
(vu de face)

JOUER AU CROSSMINTON



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 crossminton le revers est le coup le plus difficile. Le joueur doit changer sa position avant la frappe. Il tourne son épaule droite dans la direction de l'adversaire.

Position de départ:

- Prise de raquette universelle
- Le joueur effectue une rotation du tronc en dirigeant l'épaule droite vers l'avant
- Le bras muni de la raquette est légèrement plié et part vers l'arrière
- Le poids du corps passe sur le pied gauche
- Les genoux sont légèrement fléchis afin d'améliorer l'équilibre lors du mouvement de frappe

Frappe de la balle:

- Le tamis de la raquette est orienté dans la direction du coup joué
- Le poids du joueur bascule sur le pied droit
- Le tronc se tourne dans la direction du coup joué
- Le bras muni de la raquette part vers l'avant jusqu'à arriver au contact du Speeder™ situé devant le corps du joueur

Phase finale:

- Le bras muni de la raquette effectue un mouvement ample
- Regagner la position de base le plus vite possible

Erreurs fréquentes:

Le joueur ne tourne pas suffisamment le tronc.

Le bras muni de la raquette est trop près du corps lors du coup. Il est donc impossible d'accompagner le mouvement vers l'arrière, le Speeder™ se retrouve trop près du corps et n'est pas frappé à pleine puissance.

LE DÉGAGEMENT ET LE SMASH

Les balles de l'adversaire hautes et longues sont frappées au-dessus de la tête.

Position de départ:

- Prise de raquette universelle
- Le bras muni de la raquette est légèrement plié et positionné derrière le corps au-dessus de la tête
- Le pied droit fait un pas en arrière et le poids du joueur bascule sur ce pied
- Les genoux sont légèrement fléchis afin d'améliorer l'équilibre lors du mouvement de frappe



Position de départ
(vu de côté)

Frappe de la balle:

- Le coude part en avant jusqu'à ce que la raquette rencontre le Speeder™
- Le tronc se tourne vers la position de base (la hanche suit le mouvement)
- Le bras muni de la raquette est tendu et part vers l'avant de manière à frapper le Speeder™ au-dessus et légèrement en avant de la tête
- Le poids du joueur bascule sur le pied gauche



Point de rendez-vous
(vu de face)

Phase finale:

- Le mouvement de la raquette se prolonge et s'achève en bas à gauche des jambes
- Faire un pas en avant avec la jambe droite
- Regagner la position de base le plus vite possible

Erreurs fréquentes:

Le tronc n'est pas assez tourné, la force de frappe est donc faible et la trajectoire du Speeder™ n'est pas la bonne.

Le joueur vise mal le Speeder™ qui arrive et n'estime donc pas précisément la trajectoire du Speeder™.

Le bras muni de la raquette n'est pas assez tendu lors de la frappe.

Une mauvaise prise de raquette est un handicap pour effectuer correctement la frappe du Speeder™.



Phase finale
(vu de face)

TACTIQUE

De toute évidence, les débutants doivent d'abord apprendre et ensuite améliorer la technique des coups et du service qui leur permettront d'effectuer de simples échanges. Les joueurs plus expérimentés doivent eux de suite apprendre les tactiques de base.

PLACEMENTS DE BALLE

Où placer le Speeder™ lors d'un échange? Comme dans les autres sports de raquette, les coins du court sont à privilégier. Pour cela il faut développer un bon touché du Speeder™ et contrôler son geste, pour que le Speeder™ n'atterrisse pas hors du carré adverse.

Pour augmenter donc ses chances de gagner un point, viser les coins avant du carré adverse. Les deux coins éloignés sont aussi de bonnes cibles mais le point sera difficile à gagner avec ce coup. Le Speeder™ voyageant en l'air pendant un plus long moment, l'adversaire aura donc plus de temps de se positionner en fond de court pour le retourner. Cependant viser les coins éloignés par un dégagement défensif permettra de déporter l'adversaire en fond de court et, suivi aussitôt d'une balle courte et rapide en coin, de gagner le point.

POSITIONS ET DÉPLACEMENTS

Comparé aux autres sports de raquette, le court de crossminton peut paraître petit. Cependant la rapidité du jeu, rend difficile la couverture du carré (5,5 mètres de côté). Il est donc primordial de regagner la position centrale après chaque coup, prêt à retourner le coup suivant.

La façon la plus efficace de gagner un point est d'effectuer un coup rapide dans un coin de la ligne d'attaque de l'adversaire. En conséquence, la position centrale à occuper n'est pas située au milieu du court mais tout près de la ligne d'attaque. Ainsi, le joueur aura suffisamment le temps de reculer vers la ligne arrière pour récupérer une balle longue et pourra également rattraper les balles courtes qui exigent une plus grande réactivité. De la position centrale, il est possible d'atteindre tous les coins du court en un moindre temps. Après chaque coup, il convient de regagner immédiatement la position centrale.

Pour rattraper un Speeder™ sur la ligne d'attaque, il est conseillé de faire un grand pas avant, appelé fente. Le joueur peut soit retourner une balle courte ou alors calmer le jeu en renvoyant une balle haute. Par un appui dynamique sur la jambe avant le joueur regagne ensuite rapidement la position centrale.

Les balles retournées depuis la ligne de fond sont souvent dégagées au-dessus de la tête. Dans ce cas, l'appui bascule du pied arrière vers le pied avant par un mouvement de propulsion du pied arrière. Cette propulsion pendant le coup doit être mise à profit pour regagner l'avant du court et se replacer en position centrale. De manière générale, il vaut mieux contourner son revers afin de jouer un coup droit (de décalage).

RÉSUMÉ

Après cette explication des bases techniques et tactiques, il est temps de passer de la théorie à la pratique et de d'essayer ce qui vient d'être appris. Au début, le Speeder™ ne volera pas toujours dans la direction visée et les jambes ne bougeront pas toujours aussi vite qu'espéré. Mais comme dans n'importe quel sport des bases bien maîtrisées sont la clé du succès. Le résumé suivant est un rappel des points principaux concernant le Crossminton.

LES 10 POINTS CLÉS

- 1) Faire un bon service pour préparer l'échange
- 2) Toujours bien regarder le Speeder™
- 3) Retourner immédiatement en position centrale et reprendre la position de base
- 4) Rester dynamique en appui léger sur l'avant du pied
- 5) Couvrir le court le plus rapidement possible avec le moins de pas possible
- 6) Adopter un jeu flexible et varié
- 7) Éviter d'avoir à jouer un revers du fond du court
- 8) Se battre sur chaque point
- 9) Être fair-play et en confiance
- 10) Prendre du plaisir à jouer

LA PREMIÈRE LEÇON

LA PREMIÈRE LEÇON (SUGGESTION)

La leçon suivante est suggérée pour une heure de cours (jusqu'à 80 minutes) avec des élèves de collège. Les élèves de cours élémentaire ont besoin de plus d'apprentissage et commenceront eux par des jeux d'introduction.

5 minutes de théorie	Présentation du matériel et du jeu • Quelles sont les particularités du Speeder™? • Quelles sont les particularités de la raquette? • Comment jouer? (sans filet, sur deux carrés)
5 minutes	Echauffement Les élèves courent dans la salle en effectuant divers types de pas: pas courus, en avant, en arrière, pas chassés, pas croisés, fentes, pas sautés. (Organisation pratique: les enfants se mettent en ligne et occupent toute la largeur de la salle).
5 minutes	Jeu du «virus Speeder™» Deux élèves («contaminés») ont chacun un Speeder™ et le lancent en direction des autres joueurs pour les toucher. Le joueur touché récupère le Speeder™ et essaye à son tour de «propager le virus». Alternativement, le joueur touché reste immobile jusqu'à ce qu'il soit libéré par un tir de Speeder™.
5 minutes	Maintenant, c'est parti ! Raquette en main et en position de base : montrer la bonne prise de raquette (faire une «poignée de main à la raquette pour la saluer») et expliquer la différence entre coup droit, revers, dégagement et smash. Exercice de réactivité Chaque élève reçoit une raquette. Les élèves forment deux cercles et tiennent leur raquette par l'index, en équilibre la tête en bas et le manche vers le haut. Au commandement du prof «tic» chaque élève lâche sa raquette et se déplace vers la droite pour aller rattraper l'autre raquette avant qu'elle ne tombe. Au commandement «tac» chaque élève se déplace d'une raquette vers a gauche.
5 minutes	Chaque élève reçoit une raquette et un Speeder™, met le Speeder™ sur le tamis et le transporte à travers le gymnase : prise de raquette correcte, d'abord en coup droit, puis revers.
7 minutes	Jongler : aura gagné celui qui réussira le plus souvent à taper en l'air son Speeder™ sans qu'il tombe au sol (en coups droit, puis en revers, en alternance, avec un MATCH Speeder™).
4 minutes	Les élèves se mettent en file et font l'un après l'autre un service le plus long possible.
10 minutes	Former des paires de joueurs. Une raquette et un Speeder™ par groupe. Le joueur A envoie le Speeder™ à B qui essaye de l'attraper pour le rapporter en courant à A (sans le lancer !). Faire dix échanges de suite et inverser les rôles. Après ce round d'essais, lancer la compétition. La paire qui a fini la première s'assoit aussitôt par terre.
10 minutes	Garder les mêmes paires de joueurs. Les joueurs font des échanges avec un FUN Speeder™. D'abord sans compter, puis en comptant. La paire qui réussit en premier 10 échanges s'assoit.
15 Minuten	Tournante de crossminton. Chaque joueur a trois vies et perd une vie à chaque faute (pu après un nombre x de fautes, à l'appréciation du professeur). Mettre en place un court de dimension réduite (environ 9 mètres entre les carrés). Placer la moitié des élèves de chaque côté du court. Le premier joueur du groupe A fait un service, court vers le terrain d'en face et se place en dernier du groupe B. Le premier joueur du groupe B retourne le Speeder™, et s'en va de l'autre côté. Et ainsi de suite. Ceux qui sont sortis du jeu font des exercices. Par exemple, ils s'exercent au service ou s'entraînent avec la raquette à récupérer le Speeder™ au sol.

educate with fun



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.crossminton.org/material/

Impressum | Imprint | Mentions légales

Speedminton GmbH
Trachenbergring 85 | 12249 Berlin | Germany
Tel.: (0)30 6956 7740
Fax: (0)30 6956 7741
Mail: info@crossminton.org