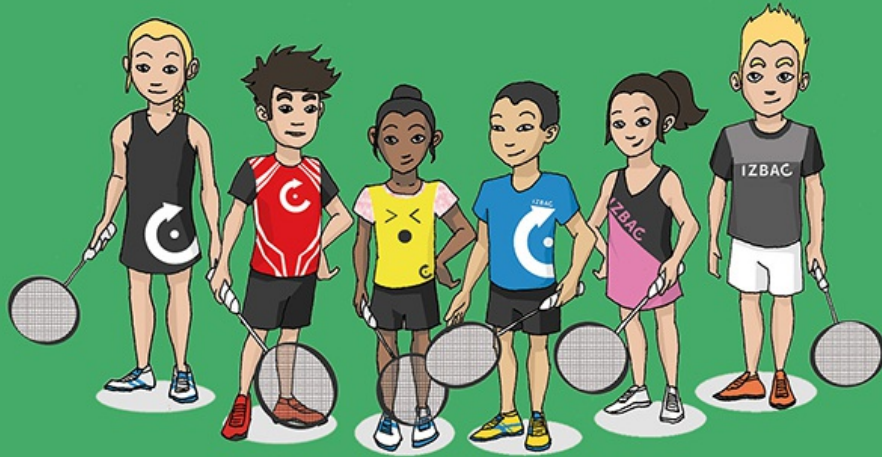
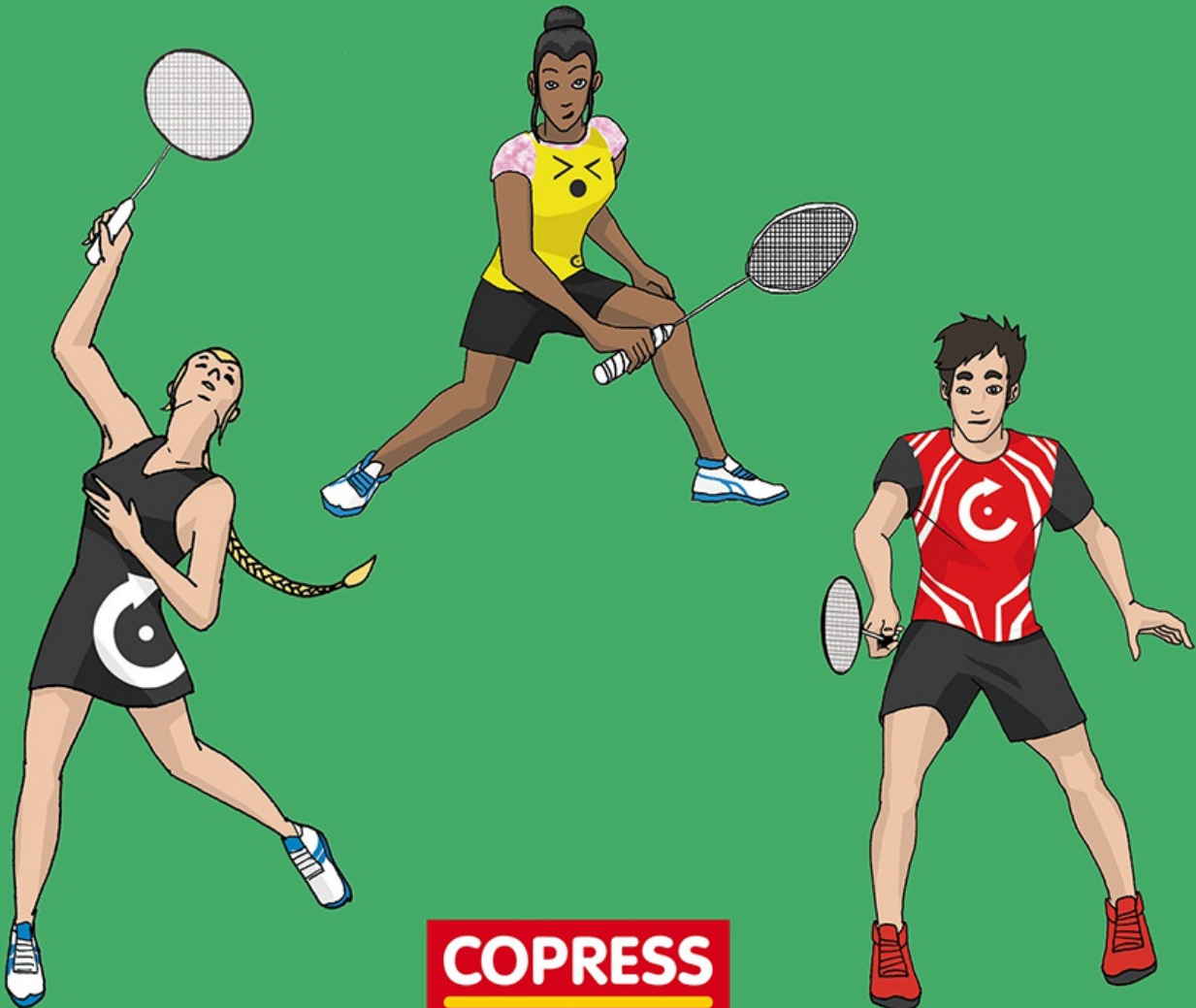


Andréa VANDERSTUKKEN - Laurent CONSTANTIN - Paul-Jean SIMON



BADMINTON

Die 60 besten Trainingsspiele und -übungen



COPRESS
SPORT

Höhe des Bauchnabels befindet und der Schlägerkopf nach vorne zeigt.

- » Überschulterbreiter Stand.
- » Rechter Fuß steht leicht vor dem linken oder neutrale Haltung: Beide Füße stehen parallel.

TRAININGSZIELE

1. KOORDINATION

Was bedeutet »Koordination«? Die Kombination unterschiedlicher Aktionen und deren Umsetzung mit dem Ziel, die Effizienz des Stellungsspiels und der Schläge zu erhöhen. Beim Badminton ist Koordination vor allem bei Aktionen oben und unten bzw. rechts und links gefragt.

Darauf kommt es an: Um Koordination geht es in diesem Buch vor allem beim Aufwärmtraining, bei den Übungen für Kinder und Anfänger und bei den Übungen mit Schwierigkeitsgrad 1. Die Koordination sollte von klein auf ernsthaft trainiert werden, damit andere Komponenten (siehe unten) erfolgreich weiterentwickelt werden können.

2. BALANCE / KÖRPERHALTUNG

Was bedeutet »Balance / Körperhaltung«? Gemeint ist eine Idealposition vor, während und nach dem Schlag, die dem Spieler möglichst viele Optionen für den nächsten Schlag eröffnet.

Darauf kommt es an: Die richtige Körperhaltung beim Badminton ist enorm wichtig, da viele andere Komponenten mit ihr zusammenhängen (Beinarbeit, Entspannung, Konstanz, Kraft usw.). In vielen Übungen wird auf die Ballerwartungshaltung verwiesen, auf der sowohl die Beinarbeit als auch die Schläge basieren: Die Beine sind leicht gebeugt, die Füße stehen überschulterbreit auseinander, das Gewicht ruht auf den Fußballen. Bauch und unteren Rücken leicht anspannen, den Schlagarm in neutraler Schlägerhaltung (weder Vorhand- noch Rückhandgriff) angewinkelt vor den Körper halten.

3. BEINARBEIT

Was bedeutet »Beinarbeit«? Badmintonspezifische Lauftechniken wie Seitgalopp, Laufschrift, Kreuzschritt, Sprung usw. Jeder Bewegungsablauf umfasst vier Phasen: Auftaktsprung, Schritt / Sprung / Schrittfolge, Einnehmen der Schlagposition, Position nach dem Schlag.

Darauf kommt es an: Die Beinarbeit beeinflusst die Balance und die Körperhaltung. Eine gute Lauftechnik ist die Voraussetzung für eine gute Schlagtechnik. Dabei ist Schnelligkeit nicht mit Hektik zu verwechseln. Anfänger sollten sich auf spielerische Weise eine korrekte Lauftechnik aneignen und lernen, die Füße richtig zu setzen.

Der Auftaktsprung und die Tiefentlastung sind Schlüsselemente einer effizienten Laufbewegung. Der Spieler richtet seinen Stand aus und macht sich bereit für einen explosiven Start in die gewünschte Richtung.

4. ENTSPANNUNG

Was bedeutet »Entspannung«? Eine lockere Haltung von Schlagarm und -hand in der Schlagphase. Der Rest des Körpers sollte ausbalanciert und fest sein.

Darauf kommt es an: Eine entspannte Schlägerhaltung ist notwendig, um den Schlägerkopf beim Schlagen zu beschleunigen und lange, kräftige Bälle zu spielen. Wenn der Schläger beim Schlagen ohne Ball »pfeift«, hat man es richtig gemacht. Eine entspannte Schlägerhaltung wirkt sich außerdem positiv auf das Ballgefühl und die Präzision der Schläge aus. Die Fähigkeit erwirbt man im Laufe der Zeit und mit zunehmender Erfahrung.

Das Thema Entspannung zieht sich durch das gesamte Buch. Je höher das Spielniveau, desto höher die Anforderungen.

5. STELLUNGSSPIEL

Was bedeutet »Stellungsspiel«? Die Beobachtung des Gegners (Stand, Ausrichtung, Position auf dem Spielfeld, Schlägerhaltung) und die Beobachtung des Balls. Beides zusammen ermöglicht es, sich klug zu positionieren, um möglichst schnell auf einen Schlag reagieren und das Spiel selbst gestalten zu können, anstatt vom Gegner unter Druck gesetzt zu werden.

Darauf kommt es an: Für junge Spieler und erwachsene Anfänger bedeutet Stellungsspiel vor allem, in den freien, ungedeckten Raum zu spielen, also dorthin, wo der Gegner nicht steht. Erfahrene Spielerinnen und Spieler müssen sich freie Räume erst schaffen, indem sie eine dem jeweiligen Gegner angemessene Taktik anwenden. Je höher das Niveau, umso zutreffender und präziser sollte ein Spieler das Spiel seines Gegners erfassen können, um seine Schläge zu antizipieren und sich freie Räume zu erspielen.

6. GENAUIGKEIT

Was bedeutet »Genauigkeit«? Das zielgenaue Platzieren von Bällen in günstigen und ungünstigen Spielsituationen, indem man ihnen die gewünschte Flugbahn und Schnelligkeit verleiht.

Darauf kommt es an: Die Genauigkeit eines Schlags ist abhängig von einer ausbalancierten Haltung, der Beinarbeit und einer entspannten Schlägerhaltung (siehe oben). Beim Badminton geht es um Präzision in allen drei Ebenen des Raums: Höhe, Breite und Tiefe. Das Thema begegnet uns bei allen Übungen, bei denen Ziele anzuspielen sind, und bei Wettkampfspielen.

7. HALTUNG BEIM DOPPEL

Was bedeutet »Haltung beim Doppel«? Eine eher aggressiv ausgerichtete Ballerwartungshaltung mit Kurzgriff (der Schläger wird weiter oben gegriffen) für schnelle Drives. Der Spieler steht breitbeinig und versucht, das Spiel des gegnerischen Teams zu antizipieren und dem Partner entsprechende Informationen zu übermitteln.

Darauf kommt es an: Auf dieses Thema wird bei der Ausbildung oft erst spät eingegangen. Wir sind jedoch überzeugt, dass es besser ist, die Haltung beim Doppel von Anfang an zu üben, um die Spieler mit der Logik des Doppels vertraut zu machen, Automatismen zu verankern (einzeln und zu zweit) und die Beweglichkeit zu trainieren. Auch Einzelspieler profitieren davon, insbesondere junge und erwachsene Anfänger.

8. TAKTIK

Was bedeutet »Taktik«? Die bestmögliche Vorbereitung und Umsetzung des eigenen Spiels von Anfang bis Ende, wobei man alles, was sich während eines Spiels ereignet, für sich nutzt: positive oder negative Emotionen, körperliche Erschöpfung, Schiedsrichterentscheidungen, Coaching.

Darauf kommt es an: Taktik ist kein Selbstläufer. Sie muss, insbesondere bei Anfängern oder jungen Spielern, durch konstantes Training erarbeitet werden. Trainer sollten ihre Schülerinnen und Schüler ganz bewusst Situationen aussetzen, die diese als ungerecht erleben (Spielstart bei ungleicher Punktzahl, Handicaps, »tödliche Schläge«, Überzahl), damit sie lernen, sich bei einem Spiel nicht von ihren Emotionen überrollen zu lassen. Das Coaching abseits und auf dem Spielfeld spielt hierbei eine entscheidende Rolle, sowohl bei den Allerjüngsten als auch bei erfahrenen Spielern.

Das Thema begegnet uns bei allen Übungen mit Überzahl oder einer speziellen Punktwertung sowie bei Wettkampfspielen.

9. KONSTANZ

Was bedeutet »Konstanz«? Die Fähigkeit, in günstigen oder Stresssituationen Schläge mehrfach zu wiederholen, ohne Fehler zu machen.

Darauf kommt es an: Konstanz ist auf spielerische Weise und in isolierter Form nicht einfach zu erarbeiten und wird daher bei allen Spielen und Übungen mittrainiert. Damit die Spielerinnen und Spieler stets darauf achten, sollte der Trainer ihnen die Bedeutung eines konstanten Spiels immer wieder ins Gedächtnis rufen.

10. KRAFT

Was bedeutet »Kraft«? Gemeint ist nicht die Körperkraft, sondern die Härte des Schlags und die Beschleunigung des Federballs. Ein kraftvoller Schlag ist trocken. Der Ball prallt mit einem satten Geräusch vom Schlägerkopf ab.

Darauf kommt es an: Ein kraftvoller Schlag erfordert einen entspannten Schlagarm, eine gute Koordination und das richtige Timing. Wer Kraft entwickeln will, kommt nicht um die Wiederholung von Smashes herum. Entsprechende Übungen können zu einem späteren Zeitpunkt in die Spielerausbildung integriert werden.

Das Thema begegnet uns bei zielgerichteten Schlagübungen.