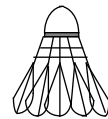




# Das Badminton-Rezeptbuch im Internet



zusammengestellt von Manfred Schölzke

## Vorwort

Viele Übungsleiter werden das Gefühl kennen, wenn sich nach Phasen großen Elans und hoher Motivation die alltägliche Routine im Trainingsbetrieb ausbreitet. Um keine ermüdende Langeweile aufkommen zu lassen, gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten: Besuch einer Übungsleiterfortbildung, Teilnahme an einem Lehrgang oder Trainingscamp, Kauf eines (weiteren?) Buches oder Videos, und andere mehr. Doch all dies kostet Zeit und Geld. Fast umsonst, sieht man einmal von den Papierkosten des Druckers ab, und schnell, dank des übersichtlichen Formats, ist dagegen diese Zusammenstellung einiger Trainingsinhalte, die sich an Übungsleiter und fortgeschrittene Badmintonspieler wendet. Sie soll weder die einführende Literatur ersetzen, die mittlerweile auch im deutschsprachigen Raum zahlreich vorhanden ist, noch erhebt sie einen sportwissenschaftlichen Anspruch, aber vielleicht hilft sie dem einen oder der anderen dabei, mal wieder eine interessante Trainingsreihe aufzubauen und durchzuziehen.

# Das Badminton-Rezeptbuch im Internet (2)

## Copyright und Danksagungen

### Copyright

Dieses Dokument kann zu privaten, nicht-kommerziellen Zwecken, vervielfältigt und genutzt werden. Elektronische Kopien, die der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden, sind nur unter folgenden Voraussetzungen zulässig: Sie sind vollständig, d. h. sie beinhalten insbesondere alle Copyright-Vermerke, unverändert, sowohl inhaltlich als auch Dateinamen, kostenfrei zugänglich und werden geschlossen in einem Verzeichnis *BRI.v10* abgelegt.

Bei beabsichtigter anderweitiger Nutzung ist zuvor das schriftliche Einverständnis des Autors einzuholen (Email: [mschoelz@acm.org](mailto:mschoelz@acm.org)).

### Danksagungen

Sport treiben und Sport lehren lernt man nicht aus Büchern, sondern durch viel Übung und gute Beispiele. In den letzten Jahren hatte ich die Gelegenheit, einige überzeugende Trainerpersönlichkeiten kennenzulernen: Lee Jae Bok (Korea), Richard Purser (Neuseeland), Helene Jansen (Dänemark), Hans Werner Niesner und Konrad Reuther (Deutschland). Aus den Trainingscamps 1995 und 1996 in Pressbaum/Österreich mit Lee Jae Bok und aus seinem Trainingsvideo stammen viele der folgenden Trainingsratschläge.

Trainingstätigkeiten im Badminton, insbesondere im Jugendbereich, habe ich seit 1988 bei der PSG Kaiserslautern und zeitweise auch im Hochschulsport der Universität Kaiserslautern wahrgenommen. Der Einsatz und die Freude, die Kinder bei der Teilnahme am Wettkampfgeschehen entwickeln, ist für mich stets ein Anreiz gewesen, meine Fähigkeiten als Trainer weiterzuentwickeln und hat mir manch spannenden und schönen Augenblick verschafft.

# Das Badminton-Rezeptbuch im Internet (3)

## Inhaltsverzeichnis

### Einleitung

- Titelblatt
- Copyright und Danksagungen
- Inhaltsverzeichnis
- Badminton-Literatur

### Doppel

- Schlagtechnik beim Netzspiel
- Grundprinzipien der Lauftechnik
- Positionen des Netzspielers
- Positionen des Hinterfeldspielers
- Annahme des kurzen Aufschlags
- Die wichtigsten Prinzipien

### Einzel

- Grundlagen der Schlagtechnik
- Positionen (Prinzipien)
- Stärken und Schwächen
- Konzentrationsfähigkeit
- Fokus
- Play to win!

### Sonstiges

- Konditionstraining / Grundkondition
- Badmintonspezifische Kondition
- Verhältnis zwischen Spielern und Trainer
- Ratschläge für Trainer und Trainerinnen

# Das Badminton-Rezeptbuch im Internet (4)

## Badminton-Literatur

### Deutschsprachige Bücher:

- H. W. Niesner, J. H. Ranzmayer, *Badminton*, Rowohlt Verlag, ISBN 3-499-17042-6, 1980
- W.-U. Boeckh-Behrens, *badminton heute*, intermedia Werbe- und Verlagsgesellschaft, 1983
- K. Fuchs, L. Sologub, *Badminton*, Falken Verlag, ISBN 3-8068-0699-3, 1984
- M. Knupp, *Badminton-Praxis*, Rowohlt Verlag, ISBN 3-499-18629-2, 1989
- B. Engel, *Badminton-Handbuch, Grundlagentraining mit Kindern*, ISBN 3-928-30801-7, 1992
- M. Knupp, *Badminton verständlich gemacht*, Copress Verlag, ISBN 3-7679-0392-X, 1993
- B. Oemosegard, *Spaß am Badminton*, BLV Verlag, ISBN 3-405-14567-8, 1994
- R. Fabig, K.-H. Olinski, M. Sklorz, *Richtig Badminton*, BLV Verlag, ISBN 3-405-14793-X, München 1995
- C. Schwab, *Badminton für Einsteiger*, Ullstein Verlag, ISBN 3-548-27648-2, Frankfurt 1995
- *Badminton. Die offiziellen Regeln*, Falken Verlag, ISBN 3-8068-1807-X, 1997

### Zeitschriften, Videos, Sonstiges:

- *Badminton Sport* - Amtliches Veröffentlichungsblatt des Deutschen Badminton-Verbandes, ISSN 0943-6014, Fachverlag Dr. Fraund GmbH, Postfach 250161, 55054 Mainz
- Video-Serie der IBF, International Badminton Federation, 4 Manor Park, Mackenzie Way, Cheltenham, Gloucestershire, GL51 9TX, England
- *Badminton - Play to win*, Video von Carlton Sports / Lee Jae Bok, 1995

# Doppel im Badminton (1)

## Schlagtechnik beim Netzspiel

### Zu beachten:

- kurze, schnelle Bewegung des Schlägers zum Ball
- Anpassen der Griffhaltung an den beabsichtigten Schlag
- (hauptsächlich) mit der Kraft der Finger den Ball schlagen (“tap it”)
- bereit sein für den nächsten Schlag

### Häufige Fehler:

- große, kraftvolle Schlagbewegung: Es ist wie mit Kanonen auf Spatzen zu schießen; der Spieler ist zu spät am Ball und drischt ihn ins Aus oder ins Netz.
- eine Griffhaltung für alle Schläge: Die Schlagfläche des Schlägers steht in einem ungünstigen Winkel zum Netz (unbeabsichtigtes Schneiden und unkontrolliertes Schlagen sind die Folge) oder der Spieler muß unnatürliche Bewegungen durchführen, um dieses zu vermeiden.
- Durchschwingen des Schlägers nach dem Treffen des Balls: erhöhtes Fehlerrisiko (auch der Netzberührung) und Zeitverlust. Richtig ist es, mit dem Schläger so gegen den Ball zu schlagen (zu “tappen”) wie wenn man eine heiße Herdplatte berührt, bei gut entwickelter Kraft der Finger reicht schon eine Bewegung des Schlägers um 10 cm aus, um den Ball sicher zu töten.
- Schläger sinkt auf Kniehöhe herab nach dem Schlag: Verlorene Zeit; doppelt schlimm, weil gleichzeitig Ausgangspunkt für eine zu große Schlagbewegung.

# Doppel im Badminton (2)

## Grundprinzipien der Lauftechnik

### Schlagerwartungshaltung:

- Schläger nach vorne halten und damit zum Gegner, der den Ball schlägt, zeigen
- Füße mindestens schulterbreit auseinander und leicht in den Knien gebeugt
- Gewicht hauptsächlich auf den Zehen und den Rücken leicht nach vorne beugen
- nach jedem Schlag wieder diegleiche Schlagerwartungshaltung einnehmen

Merke: Ein Sprinter, der wie ein Marathonläufer startet, hat keine Chance, über eine kurze Strecke zu gewinnen. Genauso wird ein Badmintonspieler, der aus einer tieferen Haltung heraus startet, schneller sein und mehr Bälle erreichen, als einer, der aufrecht in einer Picnic-Haltung abwartet.

### Richtiges Timing der Bewegung:

- Versuche stets die erste Bewegung, mit der Du auf den Schlag des Gegners reagierst, sehr schnell zu machen (explosiver Start). Deshalb soll das Abdrücken mit beiden Beinen erfolgen!
- Verlangsame die Bewegung kurz bevor Du schlägst, damit Du eine gute Balance bekommst und schnell wieder nach dem Schlag bereit bist.
- Sei sofort wieder bereit und gehe schnell zu Deiner "Ausgangsposition" zurück. Bremse ab, sobald Dein Gegner am Ball ist, so daß Du so schnell wie möglich die Richtung ändern kannst, wenn Du siehst, wo der Ball hingeht.

### Häufige Fehler:

- Durchschnittliche Spieler laufen oft die ganze Zeit in einem gleichbleibenden Tempo, aber dieses ist nicht gut für Badminton. Wer nicht abbremst in dem Moment, wo der Gegner den Ball schlägt, wird auf jede Finte hereinfallen oder muß hellseherische Fähigkeiten entwickeln, um den nächsten Ball stets richtig vorherzusagen.
- Umgekehrt ist es auch nicht gut, völlig zum Stillstand zu kommen, wenn der Gegner schlägt, weil es dann zu lange dauert, wieder in Bewegung zu kommen.

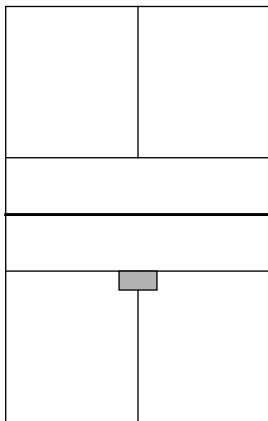
Merke: Bewege Dich auf dem Spielfeld wie ein schnelles, flaches Rennauto und nicht wie ein Doppeldeckerbus und schalte an einer roten Ampel stets in den ersten Gang zurück anstatt den Motor auszuschalten.

# Doppel im Badminton (3)

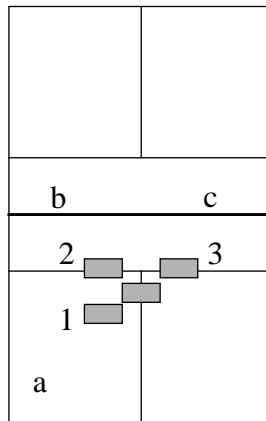
## Positionen des Netzspielers

Zu beachten:

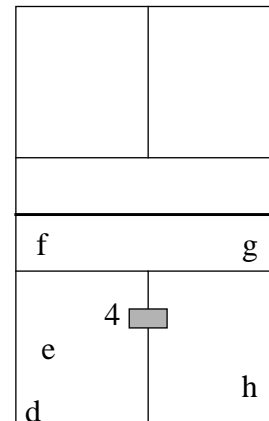
- Nicht zu nahe am Netz stehen (wie in **Abb. 1**), da sonst die Übersicht verloren geht
- Die Position dem Spielgeschehen anpassen, um die eigenen Bälle optimal zu erreichen und um dem Hinterfeldspieler eindeutige Zeichen zu geben, welche Ecken er abzudecken hat.



**Abb. 1**



**Abb. 2**



**Abb. 3**

Bei einer guten Angriffsstellung:

Kann der Hinterfeldspieler aus einer guten Angriffsstellung heraus schlagen (Pos. **a** in **Abb. 2**), so kommt der Netzspieler etwas weiter in dessen Hälfte zurück (Pos. **1**). Er erwartet auf den harten Smash seines Partners einen schwachen Return, den er vorne abfangen und verwerten möchte.

Wird statt des Smashes ein (guter) Drop gespielt, so rückt der Netzspieler näher ans Netz (Pos. **2** bei einem Drop auf **b** oder Pos. **3** bei einem Drop auf **c**), um einen eventuellen Netzdrops der Gegenseite bereits über der Netzkante zu erreichen.

Für die andere Spielfeldhälfte gelten die analogen Überlegungen.

Bei einer schlechten Angriffsstellung:

Erreicht der Hinterfeldspieler nur mühsam den Ball (Pos. **d** in **Abb. 3**) und erhält dennoch den Angriff aufrecht, so wählt der Netzspieler seine Position weiter hinten auf der Mitte (Pos. **4**). Er muß zwar weiterhin auf die Ecken **f** und **g** aufpassen, kann aber auch seinem Partner auf **h** aushelfen (diagonaler Wechsel), da der Weg von **4** nach **h** kürzer ist als von **d** nach **h**.

Bei einer "Elfmeterstellung":

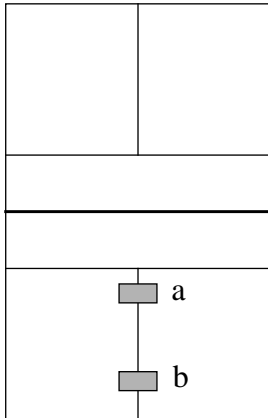
Spielt die Gegenseite den Ball sehr kurz zurück (Pos. **e** in **Abb. 3**), so daß ein direkter Gewinnschlag möglich ist, macht der Netzspieler den Weg für den Hinterfeldspieler frei und rückt ein Stück zur Mitte (Pos. **4**). Der Hinterfeldspieler wird dann zum Netzspieler mit der Verantwortung für die Ecken **f** und **g** und der (ehemalige) Netzspieler deckt das Hinterfeld ab.

# Doppel im Badminton (4)

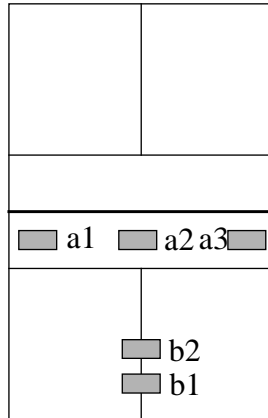
## Positionen des Hinterfeldspielers

### Zu beachten:

- Die Bewegungen des Hinterfeldspielers und die Spielfeldecken, die er abdecken muß, hängen sehr stark vom Netzspieler ab.
- Rechne stets damit, daß der Netzspieler einen Ball durchläßt, den er hätte erreichen können, und versuche selbst ihn noch aus einer guten Schlagposition zu erreichen ("dopple ihn").



**Abb. 4**



**Abb. 5**

### Positionen:

**Abb. 4** zeigt die Standardpositionen bei einem Angriff aus dem mittleren Bereich des Hinterfeldes. Der Netzspieler nimmt die Position **a** ein, der Hinterfeldspieler die Position **b**. Kommt der Netzspieler im Spielverlauf auf eine der Außenpositionen **a1** oder **a3** (siehe **Abb. 5**), so sollte der Hinterfeldspieler weiter vorrücken (von **b1** auf **b2**). Die Idee dahinter ist, daß wenn der Partner auf **a1** einen kurzen Ball spielt und auf **a3** ausgespielt werden könnte, der Hinterfeldspieler diese Ecke mit abdeckt (und somit für drei Ecken zuständig ist!). Analog ist die Situation auf **a3**, wo der Hinterfeldspieler die Ecke **a1** in seinen Zuständigkeitsbereich mit aufnimmt.

Merke: Wichtig ist es, stets zu wissen, ob man in einer Angriffs- oder Verteidigungssituation ist und die entsprechenden Positionen einzunehmen. Bei der Kombination der Positionen von Netzspieler und Hinterfeldspieler macht die Rolle des Netzspielers mehr als 80% aus, da seine Bewegungen und Positionswechsel bestimmen, wie sich der Hinterfeldspieler zu verhalten hat.



# Doppel im Badminton (5)

## Annahme des kurzen Aufschlags

### Prinzipien

- Hohe, **frühzeitige Ballannahme** und den Federball nach unten spielen.
- Gute Angriffsposition schaffen; **nicht versuchen, den Ball direkt zu verwandeln**.
- Schnelligkeit ist wichtiger als Kraft. Zeige Zuversicht, anderenfalls baust Du die Gegner auf.

### Haltung

- Bei Rechtshändern steht der linke Fuß vorne. Füße sind mindestens schulterbreit auseinander, Beine leicht in den Knien gebeugt und das Gewicht ist auf den Fußballen.
- Ungefähr 55% des Gewichts ist auf dem vorderen Fuß, der Rest auf dem hinteren.
- Beide Arme sind vorne, um gute Balance zu geben und den Schläger schnell nach vorne bringen zu können. (Schnelligkeit ist wichtiger als Kraft!)
- Abhängig von der Fähigkeit, einen getäuschten langen (Flick- oder Swip-) Aufschlag zurückspielen zu können, steht der vordere Fuß zwischen 1 und 40 cm hinter der Aufschlaglinie.

### Bewegungen der Füße und des Schlagarms

- Sei **entspannt** und **konzentriert**, so ist Deine Reaktion am schnellsten.
- Im Normalfall mache einen Schritt mit dem hinteren Fuß nach vorne, um den Ball hoch erreichen zu können. Wenn Du sehr nahe an der Linie stehst, ist es auch sinnvoll, nur den vorderen Fuß noch ein kleines Stück (ca. 10 - 20 cm) weiter nach vorne zu setzen.
- Nach der Ballannahme nehme die Füße Seite bei Seite und **erwarte den nächsten Schlag**. Stelle Dir immer vor, daß der nächste Ball zu Dir und nicht zu Deinem Partner gespielt wird.
- Führe den Schläger auf dem kürzesten Weg zum Ball. Kein Herabsackenlassen des Schlägers nach unten und kein Ausholen nach hinten!
- Auch nach dem Treffen des Balls den Schläger mindestens auf Netzkantenhöhe halten. Wer den Schläger unnötig nach unten nimmt, geht mit einer zu großen Schlagbewegung in den nächsten Ball, sofern er überhaupt noch reagieren kann.

### Gute Anspielbereiche

1. Auf den Körper des hinteren Spielers der annehmenden Seite. Setzt voraus, daß der Ball sehr früh genommen wird oder der Aufschlag ein wenig hoch ist.
2. In die Seitenbereiche zwischen Netz- und Hinterfeldspieler.
3. Noch gut, aber nicht so gut wie 1. und 2.: Flach in die hinteren Ecken oder kurzes Netzspiel.
4. Nur dann hoch zurückspielen, wenn es nicht anders geht. Und dann nach außen und bis zur Grundlinie spielen.

# Doppel im Badminton (6)

## Die wichtigsten Prinzipien

*Beachte stets die folgenden Punkte, wenn Du Doppel spielst:*

- **Seid ein gutes Team, das sich gegenseitig unterstützt**
- Guter Aufschlag und gute Aufschlagannahme  
(so lange trainieren, bis der kurze Aufschlag im Schlaf beherrscht wird)
- Schnelligkeit ist wichtiger als Kraft  
(sowohl bei der Bewegung des Schlägers als auch bei denen des Körpers)
- Zuversicht in die eigene Abwehr  
(freue Dich darauf, den ankommenden Smash früh zu kontern)
- Kein unnötiges Heben der Bälle  
(ein Drive ist oftmals die bessere Alternative)
- **Den richtigen Schlag zur richtigen Zeit einsetzen**
- Gerade Schläge sind meist effektiver als diagonale  
(insbesondere auf diagonale Drops verzichten)
- Wechsle oft aus der Verteidigungs- in die Angriffsposition  
(erhalte aber den Angriff nicht um jeden Preis aufrecht)

# Einzel im Badminton (1)

## Grundlagen der Schlagtechnik

### Grundsatz:

Entscheidend ist, daß (Vorhand-)Clear, Drop und Smash aus einer Schlagbewegung geschlagen werden, um dem Gegner möglichst spät die Information zu geben, welchen Ball er zu erwarten hat.

### Anforderungen an diese Schlagbewegung sind:

- Hohe **Genauigkeit**
- Gute **Täuschungen** / Finten (geschnittener Drop, verzögerter Angriffsclear)
- Möglichkeit eines hohen **Krafteinsatzes** (beim Smash)
- Gute **Balance** vor, während und nach dem Schlag

Der richtige **Treffpunkt** des Balls ist der wichtigste Faktor, um alle diese Ziele zu erreichen. Viele Spieler nehmen den Ball zu weit seitlich oder hinter dem Kopf an, auch wenn sie genügend Zeit hätten, sich besser zum Ball zu stellen. Der optimale Treffpunkt ist **über der Schulter des Schlagarms** - d. h. man steht so, daß der Ball auf diese Schulter fallen würde, wenn man ihn fallen läßt.

### Gründe:

- Es wird mit einem **Vorwärtsimpuls** geschlagen -> verbesserter Krafteinsatz und gute Balance.
- Der Spieler nimmt seinen Gegenüber und das gegnerische Spielfeld besser wahr. Ohne diese Wahrnehmung kann der Ball nur auf Verdacht in eine freie Ecke oder plazierte an eine Außenlinie heran gespielt werden.

Merke: Schafft es ein Spieler, den durch schlechte Angewohnheit zu weit hinten liegenden Treffpunkt des Balls zu korrigieren, so verbessert er sich automatisch um 10-15 % in den Punkten Genauigkeit, Kraft, Variabilität und Balancefindung bei seinen (Vorhand-)schlägen.

### Worauf bei der (hohen) Vorhand noch zu achten ist:

- Ausholbewegung: rechte Schulter zurück; linker Arm hoch (Balance!).
- Griff: Vorhandgriff, der einen festen Kraftschluß ermöglicht.
- Schlagbewegung: 1. Dreh- und Vorwärtsbewegung von Hüfte, Schulter und Ellbogen, wodurch der Schläger nach hinten abknickt (auch Schlagphase oder Schwungschleife Teil 1 genannt). 2. Dreh- und Streckbewegung des Arms, verbunden mit einem unterstützenden Einsatz von Fingern ("Zufassen" bei harten Schlägen) und Handgelenk (untergeordnet). (Krafterzeugende Komponenten aller Badmintonschläge.)
- Fußarbeit: Stemmschritt, Umsprung, China-Sprung, "Sprung-in-die-Höhe", Ausfallschritt - beherrschen und situationsbedingt richtig einsetzen.

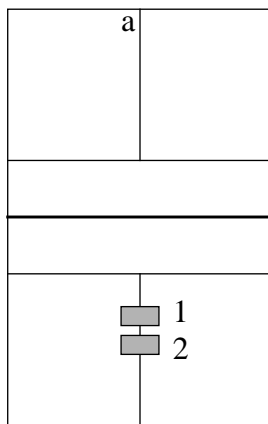
# Einzel im Badminton (2)

## Positionen (Prinzipien)

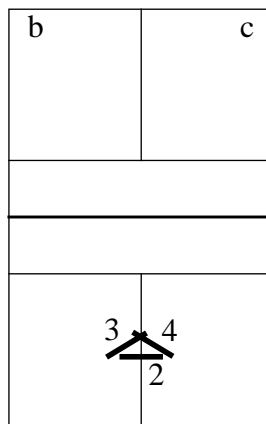
Unter **Zentralposition (ZP)** wollen wir die Stelle auf dem Spielfeld verstehen, wo die Spielerin verharret, wenn sie den Rückschlag der Gegenspielerin erwartet.

### Wichtig:

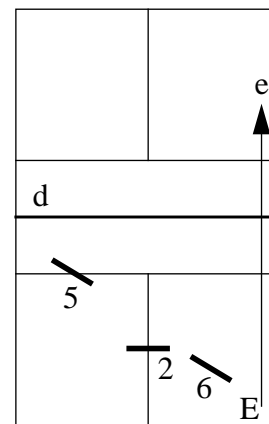
- Die **ZP** ändert sich situationsbedingt.
- Viele Spielerinnen wählen die **ZP** zu weit vorne und sollten sich besser etwas weiter nach hinten stellen. (**Abb. 1**: Pos. **2** ist besser als Pos. **1**, wenn der Ball von **a** kommt)



**Abb. 1**



**Abb. 2**



**Abb. 3**

- In dem Moment, wo die Gegenspielerin den Ball schlägt, müssen beide Füße auf dem Boden und die Laufgeschwindigkeit reduziert sein, um in alle Richtungen starten zu können.

Wird die **ZP** in der Mitte des Spielfelds (Pos. **1** in **Abb. 1**) eingenommen, so ist es schwierig, bei lang gespielten Bällen optimal hinter den Ball zu kommen. Andererseits können selbst bei Einnahme von **ZP** kurz hinter der Spielfeldmitte (Pos. **2** in **Abb. 1**) kurz gespielte Bälle meist noch (gut) erreicht werden, da der Spielerin die Länge des Schlagarms, des Schlägers und des Ausfallschritts zur Verfügung stehen. Auch fallen schnell gespielte Drops selten direkt hinter die Netzkante.

Nach einem hohen Clear in die Spielfeldecke **b** wird Pos. **3** als **ZP** gewählt (**Abb. 2**). So wird ausgeglichen, daß ein gerader Smash schneller auf dem Boden und schwieriger zu erreichen ist als ein diagonaler Smash. (Analog: Ecke **c** und Pos. **4** in **Abb. 2**).

Nach einem guten Netzdrop bietet es sich an, die **ZP** nach vorne zu verlegen. In **Abb. 3** erwartet die Spielerin auf Pos. **5** den Rückschlag von **d**. Umgekehrt wäre es ungünstig, nach einem Smash von **E** auf **e** zu versuchen, die **ZP** auf Pos. **2** zu erreichen, da der Return sie stets in der Laufbewegung überraschen würde - hier ist Pos. **6** eine bessere **ZP**.

# Einzel im Badminton (3)

## Stärken und Schwächen

Im Training spielt man meist gegen dieselben Spieler, deren Stärken und Schwächen man dadurch gut kennt. Auf Turnieren oder bei Spieltagen trifft man jedoch häufig auf fremde Spieler, so daß man zunächst herausfinden muß, wie man am erfolgreichsten gegen sie spielt. Während der ersten Ballwechsel sollte man deshalb stets zwei Sachen herausfinden: (1) Wie sind die Fähigkeiten des Gegenspielers? und (2) Wo sind (heute) meine Stärken?

### Wie teste ich die Fähigkeiten des Gegners?

Versuche herauszufinden, wie gut er in den folgenden Bereichen ist:

- **Rückhand.** Spiele zunächst einen Drop auf die VH-Seite und dann einen (schnellen) Lob oder Clear in die hintere RH-Ecke.
- **Netzspiel.** Versuche frühzeitig, ihm ein Netzduell aufzuzwingen und durch aggressives oder fintenreiches Spiel zu gewinnen. Wenn Du durch hohe und frühzeitige Ballannahme die Netzhoheit gewinnst, wirst Du ihn in seinem Netzspiel verunsichern.
- **Schmetterschläge.** Hat er harte und präzise Schmetterschläge, so daß Du die Bälle nicht oder nur schwer zurückspielen kannst, so muß Du entweder selbst den Angriff suchen (auch Angriffsclears sind Angriffsschläge!) oder bei allen Clears darauf achten, daß sie lang genug sind, d.h. bis zur Grundlinie fliegen.
- **Fußarbeit.** Spiele mal alle 4 Ecken der Reihe nach schnell an und beobachte, wo er Schwierigkeiten hat, in eine gute Schlagposition zu gelangen oder schnell wieder nach dem Schlag in die zentrale Position zurückzukommen. (Stimmen Ausfallschritt, Umsprung, Chinasprung? Wie läuft er zur Rückhand; schaut er dabei, wo er hinschlägt?)

### Wo sind (heute) meine Stärken?

- **Schmetterschläge und Drops.** Landen sie dort, wo sie sollen?
- **Netzspiel.** Wie oben.
- **Aufschläge und Clears.** Versuche frühzeitig festzustellen, ob Deine Aufschläge und Clears die richtige Länge haben. Lieber am Anfang 2 oder 3 Bälle nach hinten ins Aus schlagen, als das ganze Spiel hindurch zu kurze Bälle zu spielen.
- **Mentale Stärke.** Überwinde Nervosität durch volle Konzentration auf das Spiel. Spiele (zunächst) einfache und sichere Schläge, um ins Spiel zu kommen. Zeige, daß Du ein Siegertyp bist. Laß Dich nicht verunsichern, falls Du am Spielbeginn zurückliegst.

# Einzel im Badminton (4)

## Konzentrationsfähigkeit

[aus M. Knupp, *Badminton verständlich gemacht*, Copress Verlag, München 1993]

Die Abschirmkonzentration verhindert, daß störende Einflüsse von außen die Handlungen der Spielerin negativ beeinflussen. Solche Einflüsse sind etwa:

- Nervosität, die vor dem Spiel aufkommt
- die äußeren Umstände in der Halle (Lichtverhältnisse, Boden u.ä.) sind ungewohnt
- die Gegnerin, die sich (vermeintlich) unfair verhält
- Zuschauer und Außenstehende, die Einfluß nehmen
- eigene Müdigkeit, Konzentrationsschwäche.

Damit nicht durch Verärgerung eine Minderung der Leistungsfähigkeit eintritt, muß es der Spielerin gelingen, sich ganz auf die Ereignisse auf dem Spielfeld zu konzentrieren.

Viel häufiger werden Spiele durch unerzwungene Fehler verloren, als daß sie durch spektakuläre Ballwechsel gewonnen werden. Es ist sehr schwer, für die gesamte Dauer eines Spiels hellwach zu bleiben. Immer wieder treten Phasen auf, in denen Bälle leichtfertig verschlagen werden. Je seltener dieses auftritt, desto erfolgreicher wird man sein. Konkrete Handlungen zum Aufbau von Aktionskonzentration können durch das Kunstwort **IGEA** (Isolierende-gespannte-erregte Aktionsbereitschaft) veranschaulicht werden:

- Das **I** steht für "Isolieren" des Balles mit dem Blick. Das Auge fixiert den fliegenden Ball, bevor die Gegenspielerin ihn schlägt. Dadurch kommt man schnellstmöglich an die Information, wohin der Ball fliegen wird.
- Das **G** steht für "gespannte" Fuß-Waden-Bein-Muskulatur. Ein leichtes "In-die-Knie-gehen" schon in der Schlagvorbereitungsphase ermöglicht das sofortige Loslaufen, wenn die Information über den Ballflug eingetroffen ist.
- Das **E** steht für "erregte" Armmuskulatur. Wird mit vibrierendem Schläger dem Ball entgegengefebert, kann viel schneller reagiert werden, als wenn der Schläger locker in der Hand nach unten baumelt.

Handlungskonzentration ist das **Umsetzen spieltaktischen Verhaltens**. Um erfolgreich zu sein, genügt es nicht, Aktionskonzentration aufzubauen. Es kommt auch darauf an, "sinnvolle" Schläge zu spielen, also die eigenen Schlaghandlungen zu steuern. Beispiel: Der Ball wird in jenen Bereich des Feldes gespielt, den die Gegnerin ungedeckt läßt. Einbezogen in ein solches Handeln werden das beobachtete Gegnerverhalten (wo befindet sie sich?), das eigene technische Vermögen (kann der benötigte Schlag überhaupt ausgeführt werden?) und der eigene, vorher zurechtgelegte spieltaktische Plan (ist ein Angriffsschlag klüger oder ein Defensivschlag?).

# Einzel im Badminton (5)

## Fokus

Wenn ein Spieler den Ball in eine Ecke des gegnerischen Spielfelds schlägt, so gibt es stets zwei Ecken seines Feldes, auf die er sich mehr konzentrieren sollte als auf die anderen beiden. Dieses wollen wir unter dem Begriff **Fokus** verstehen. (Hinweis: Die Ausführungen dieses Abschnitts sind recht spekulativ.)

### Grundsatz

Konzentriere Dich auf die beiden Ecken, die Dein Gegenspieler durch einen **geraden Clear** und durch einen **diagonalen Drop** / Smash anspielen kann mehr als auf die anderen beiden Ecken. So sollte nach einem Drop von **A** auf **a** (**Abb. 1**) der Spieler nicht Pos. **1** als seine ZP wählen, wie es viele unerfahrene Spieler tun, sondern Pos. **2**.

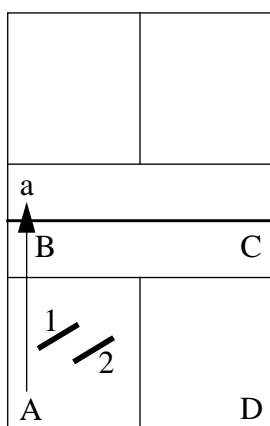


Abb. 1

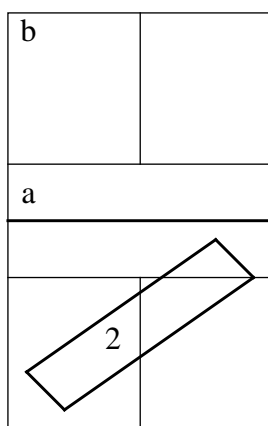


Abb. 2

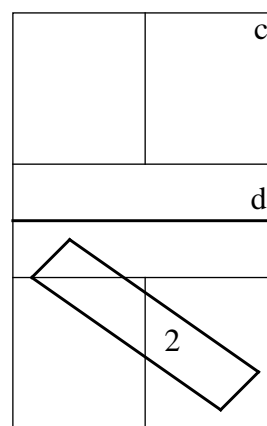


Abb. 3

### Begründung:

Die Spielfeldecken **B** und **D** sind in dieser Situation leichter zu verteidigen als **A** und **C**. **B** liegt im Blickfeld des Spielers, weil er gerade seinen Ball dorthin gespielt hat und auch seine Bewegung dorthin geht. Ein Return nach **D** durchfliegt die Spielfeldmitte und ist relativ lange unterwegs, so daß eine gute Chance besteht, den Ball abzufangen. Würde ein Spieler die Pos. **1** als ZP nach dem Drop von **A** auf **a** wählen, so hat er größere Schwierigkeiten bei Returns zu den drei anderen Ecken als bei Wahl von Pos. **2**.

**Abb. 2** zeigt den Bereich, auf den ein Spieler die größere Konzentration legen sollte, wenn er aus den Spielfeldecken **a** und **b** einen Return erwartet und **Abb. 3** für die Ecken **c** und **d**.

# Einzel im Badminton (6)

## Play to win!

(von Lee Jae Bok, ehem. Trainer der koreanischen und englischen Nationalmannschaft)

### Die 5 wichtigsten Dinge im Badminton

1. Positive Einstellung
  - immer daran glauben, daß man etwas erreichen kann
  - Trainer, Freunde und Gegner respektieren
2. Richtige Schlägerhaltung
  - an die Spielsituation anpassen
  - Vorhandgriff, Rückhandgriff und Universalgriff beherrschen
3. Richtige Körperhaltung
  - wie ein Rennauto starten (tief) - nicht wie ein Doppeldeckerbus
  - mit dem Schläger immer in die Richtung des Gegners zeigen
  - die Höhe des Schlägers anpassen an den Flugwinkel des Federballs
4. Schlagtechnik
  - den Ball nicht zu nahe am Körper schlagen und möglichst vor dem Körper treffen,
  - so ist ein genaues und hartes (und fintenreiches) Schlagen möglich
  - und die Rückkehr in eine gute Schlagerwartungsposition ist einfach
5. Bewegung
  - mit beiden Füßen gleichzeitig starten, Füße weit genug auseinander haben (Rennauto!)
  - nach einem weiten Ausfallschritt zunächst einen kleinen Schritt rückwärts machen
  - Rhythmus in die Laufbewegung bringen und Stehen, wenn der Gegner am Ball ist.

### Weitere Hinweise

- Ein gerader Schlag ist oftmals besser als ein diagonalen.
- Reagiere nicht nur auf den ankommenden Federball, sondern versuche, den Gegner und dessen Spielfeld zu erfühlen.
- Glaube an Dich, wenn Du spielst, und halte Dich stets unter Kontrolle.
- Wenn Du ein normaler Spieler werden willst, dann denke und trainiere normal, aber wenn Du ein anderer (besserer) Spieler werden willst, dann denke anders und trainiere anders.



# **Badminton - Sonstiges (1)**

## **Konditionstraining / Grundkondition**

Erstes Ziel des Konditionstrainings ist der Aufbau der Grundkondition, d.h. 30 Minuten Laufen am Stück bei einer Pulsfrequenz zwischen 130 und 150 Schlägen / Minute. Zu den positive Einflüssen eines ausgewogenen Konditionstrainings gehören:

- verringerter Ruhepuls (z.B. 60 statt 70 Schläge / Minute)
- höhere Sauerstoffaufnahme
- erhöhte Belastbarkeit bei Anstrengungen
- gestärktes Herz-Kreislauf-System
- Kräftigung der Beinmuskulatur
- in geringem Umfang auch Kräftigung von Knochen und Gelenken

Für einen Badmintonspieler auf mittlerem Leistungsniveau bietet es sich an, pro Woche 2 Trainingseinheiten in der Halle (90-120 min) mit Schläger und Federball und 1 Einheit Konditionstraining zu absolvieren. Als Konditionstraining kommen z.B. 30-45 min Laufen, 60-90 min Radfahren, 30-45 min Schwimmen, 45-60 min Aerobic, eventuell auch der Schulsport in Frage. (Zu den angegebenen Zeiten kommen noch stets die für das Aufwärmen hinzu.)

### Trainingseinheiten

Möglicher Stufenplan zum Aufbau der Grundkondition:

- 10 min Laufen, 5 min Gehen, 10 min Laufen
- 12 min Laufen, 5 min Gehen, 12 min Laufen
- 15 min Laufen, 5 min Gehen, 15 min Laufen
- 30 min Laufen am Stück

### Hinweise

zum Gelingen des Lauftrainings:

- Bei Waldläufen stets auf den Boden schauen.
- Schuhe tragen, die den Fuß gut stützen.
- Tempo an die eigene körperliche Verfassung anpassen.
- Bewußte Atmung, möglichst durch die Nase einatmen.
- Seitenstechen vermeiden durch angepaßtes Tempo, bewußte Atmung und Verzicht auf große Mahlzeiten kurz vor dem Sport.

Merke: Beim Trainingsziel "Aufbau der Grundkondition" ist das Durchhalten wichtig und nicht, eine bestimmte Strecke in einer bestimmten Zeit zu schaffen.

# Badminton - Sonstiges (2)

## Badmintonspezifische Kondition

### Badmintonspezifisches Konditionstraining

Für Badminton ist eine gut entwickelte Ausdauer nur eine Grundlage. Wichtiger ist es, die für diese Sportart spezifischen Anforderungen in den Bereichen Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer, Kraftausdauer, Beweglichkeit und Sprungkraft zu trainieren.

### Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer

Während ein Ausdauertraining (z. B. 30 min Waldlauf) weitgehend im aeroben Bereich stattfindet (Sauerstoffaufnahme der Sportlerin = Sauerstoffverbrauch), muß die Sportlerin beim Training der Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer eine Sauerstoffschuld eingehen (anaerober Bereich). Dieses ist bei einem Ballwechsel im Badminton üblicherweise der Fall, wenn er länger als 5-7 Sekunden dauert.

**Übungsformen** (von der Schnelligkeit hin zur Schnelligkeitsausdauer):

- 15-25 m Sprint, 30-40 sek. Pause, 10-15 Wh (Wh = Wiederholungen)
- 100-200 m Sprint / Laufen, 2-3 min Pause, 5-10 Wh
- 400 m Laufen, 3-5 min Pause, 4-5 Wh
- 2-5 min Laufen, gleichlange Pause, 3-6 Wh

Je kürzer die Belastungszeit, desto näher soll die Sportlerin an ihre maximale Schnelligkeit herangehen; die Pause sollte aus Gehen oder langsamen Laufen bestehen; eine Unterscheidung zwischen Belastung und Erholung kann auch durch die Geländeform gegeben sein (bergauf / bergab).

### Kraftausdauer, Beweglichkeit, Sprungkraft

Zum Training der Kraftausdauer eignet sich sehr gut ein Zirkeltraining, in dem die verschiedenen Muskelgruppen abwechselnd trainiert werden. Wird im Kraftraum trainiert, kann durch Wahl der Gewichte der Schwerpunkt mehr auf Maximalkraft oder Kraftausdauer gelegt werden.

Stretching und Gymnastik sind Methoden, um die Beweglichkeit zu trainieren. Im Gegensatz zum Stretchen beim Aufwärmen (ca. 10 sek., 1-2 Wh) müssen beim Stretchen zur Erhöhung der Beweglichkeit die Übungen wesentlich länger (ca. 30-60 sek., 1-3 Wh) gehalten werden. Eine Trainingseinheit von 30-45 min. Stretching stellt im Winter eine gute Alternative zum Lauftraining dar oder kann auch regelmäßig vor einer Trainingseinheit Badminton durchgeführt werden.

Bei der Sprungkraft sind allgemeine und badmintonspezifische Sprungkraft (Ausfallschritt, Recovery Steps, Seitsprünge, Umsprung, China-Sprung, Jump-Smash) zu unterscheiden. Auch hier können die Trainingsschwerpunkte mehr auf maximale Sprungkraft oder auf Sprungkraftausdauer gesetzt werden, ähnlich wie bei der Schnelligkeit.

# **Badminton - Sonstiges (3)**

## **Verhältnis zwischen Spielern und Trainer**

### Welches sind die Zielvorstellungen?

Ein optimales Verhältnis zwischen Spielern und Trainer setzt voraus, daß die Zielsetzungen ins Training weitgehend übereinstimmen. Will der Trainer erfolgsorientiert arbeiten, aber die Spieler sind nur aus Vergnügen bei der Sache und scheuen die nötigen Anstrengungen, um ihre Leistungsstärke zu erhöhen, so sind Konflikte unvermeidlich. Andererseits würde es sicher auch zu Spannungen kommen, wenn die Spieler sich hohe Ziele stecken und mit großem Eifer und Einsatz danach streben, ihr Trainer aber seinen Job hauptsächlich aus geselligen Motiven heraus ausübt.

### Die Aufgabe des Trainers

Die Hauptaufgabe des Trainers besteht darin, seine Spieler zu einer Verbesserung ihres Spielniveaus zu führen. Dazu muß er versuchen, den Spieler, den er trainiert, ganzheitlich zu erfassen und nicht nur dessen badmintonspezifischen Fähigkeiten, Stärken und Schwächen. Hinzu kommen die Persönlichkeit des Spielers, sein Verhalten, seine Vorlieben und Abneigungen, seine Beziehungen zur Familie und zu anderen. Je mehr ein Trainer in diesen Bereichen über seinen Spieler weiß, desto einfacher wird es ihm fallen, ihn zu motivieren und sein Selbstbewußtsein aufzubauen. Wenn der Trainer motiviert ist und an seinen Spieler glaubt, wird er ihm die wichtigen Sachen so sagen können, daß er sie mit dem Herzen und nicht nur mit dem Ohr aufnimmt.

Ein Trainer sollte auch wissen, wann es soweit ist, daß er einem Spieler keine weiterführenden Fähigkeiten und Trainingsmethoden mehr anbieten kann und mit ihm dann darüber reden, welchen Weg der Spieler zukünftig gehen kann.

### Die Aufgabe des Spielers

Der Spieler soll sich so verhalten, daß er die mit dem Trainer ausgearbeiteten Zielvorgaben möglichst gut zu erreichen versucht und im ständigen Feedback mit seinem Trainer an der Verbesserung seines Spielniveaus arbeitet. Regelmäßiges, konzentriertes Training ist dafür eine selbstverständliche Voraussetzung. Wichtig ist aber auch, daß er seinen Trainer sowohl an den Erfolgen als auch an seinen Problemen teilhaben läßt, damit ein beiderseitiges Vertrauensverhältnis zwischen Spieler und Trainer entstehen kann.

# Badminton - Sonstiges (4)

## Ratschläge für Trainer und Trainerinnen

### Eine Regel für alle

Wenn eine Spielerin gegen die aufgestellten oder üblichen Verhaltensregeln verstößt, sollte die Trainerin gleichermaßen mit ihr verfahren, egal ob sie eine Anfängerin oder eine Top-Spielerin ist. Anderenfalls verliert eine Trainerin sehr schnell den Respekt der Gruppe, wenn sie mit zweierlei Maß mißt.

### Mache einen Unterschied zwischen der Trainingszeit und der Zeit davor und danach

In der Trainingszeit wollen die Spielerinnen ihr Spielniveau verbessern, sich und ihren Körper fordern und an der sportlichen Betätigung Spaß haben. Es ist wichtig, daß die Trainerin zeigt, daß sie in dieser Zeit mit ihnen konzentriert daran arbeitet. Nach der Trainingseinheit ist noch Zeit genug, um Scherze zu machen und Spaß zu haben. Wenn eine Spielerin das Badmintonfeld betritt, sollten ihre Gedanken beim Badminton sein und nur beim Badminton - alles andere kann anschließend wieder wichtig werden. Wer dieses Abschalten im Training beherrscht, wird es auch in der Stresssituation des Wettkampfes einfacher können.

### Sei objektiv und bevorzuge niemanden

Als Trainerin sollte man jeder Spielerin der Trainingsgruppe die **gleiche Zeit**, die **gleiche Aufmerksamkeit** und die **gleiche Anstrengung** widmen. Dabei darf man sich nicht dazu verleiten lassen, besonders gute, besonders eifrige oder besonders extrovertierte Spielerinnen zu bevorzugen. Da dieses Verhalten durchaus nicht in der menschlichen Natur liegt, muß die Trainerin sich stets dabei selbst kontrollieren oder durch den organisatorischen Aufbau des Trainings darauf Rücksicht nehmen. Wenn die Trainerin der Meinung ist, daß sie eine Spielerin innerhalb der Trainingszeit der Gruppe nicht genügend fördern kann und ihr die Spielerin am Herzen liegt, bleibt ihr die Möglichkeit eines Einzeltrainings außerhalb der gemeinsamen Trainingszeit.

### Verhindere schlechten Einfluß

Es kann immer mal wieder vorkommen, daß eine Spielerin aus persönlichen oder anderen Gründen sich schlecht beim Training benimmt und dabei auch noch andere vom konzentrierten Arbeiten abhält. Als Trainerin sagt man ihr zunächst klar, daß man nicht gewillt ist, dieses Verhalten weiter zu dulden. Wenn dieses nicht hilft und die Spielerin ihr schlechtes Benehmen fortsetzt, schickt man sie nach Hause - weil so der schlechte Einfluß auf die Trainingsgruppe verhindert und der Spielerin beim Aufbau ihrer Persönlichkeit geholfen wird. Allerdings sollte man sich vorher wirklich klar sein, daß das Fehlverhalten aus der Böswilligkeit der Spielerin entsprang und nicht etwa dadurch, daß das angebotene Training sie zeitweise unterfordert oder überfordert hatte.