

Inhaltsverzeichnis

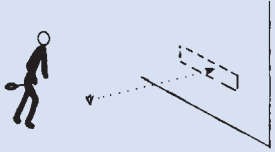

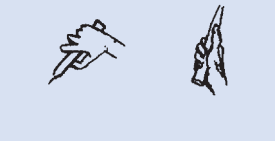
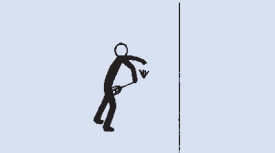
Einleitung	5
Zeichen – Begriffe – Abkürzungen	6
TEIL 1	
1. Aufwärmen und Einspielen – Alleine oder in Gruppen.....	9
Schlägergymnastik (12) – Mit dem Softball (14) – Partnerweise ohne Netz (16) – Auf ½ Feld (18) – 4 Personen auf einem Feld (20) – Kurzwettbewerbe für Kleingruppen (22) – Spielerische Übungen für Kleingruppen (24) – Kunterbunte Wettbewerbe für Großgruppen (26) – Gemeinsames Aufwärmen für Großgruppen (28) – Aufwärmen vor Wettkämpfen (30)	
2. Spielformen für Anfängergruppen.....	33
Geschicklichkeitsübungen alleine (34) – Geschicklichkeitsübungen partnerweise (36) – Kleine Einzelwettbewerbe (38) – Kleine Mannschaftswettbewerbe (40) – Federball-Staffeln (42) – Zuspielübungen auf ½ Feld (46) – Bewegungsschlagübungen auf ½ Feld (48) – Einfache Komplexübungen (50) – Badminton-Wettspiele auf ½ Feld (52)	
3. Methodische Übungsreihen.....	55
Zu den Sh- und Uh-Schlägen (58) – Zu Clear und Drop (62) – Zu den Üh-Rückhandschlägen (66) – Zum Smash (70) – Zum Spiel am Netz (74)	
4. Spiel- und Übungsformen zur Schulung ausgewählter leistungsbestimmender Faktoren	79
Ökonomische Laufarbeit (80) – Schlagsicherheit (82) – Schlagpräzision (84) – Konzentrationsfähigkeit (85) – Aggressivität (86) – Automatisieren von spieltaktisch klugen Lösungen (87) – Reaktionsschnelligkeit (88) – Antizipationsvermögen (90) – Peripheres Sehen (91) – Umstellungsfähigkeit (92) – Orientierungsfähigkeit (93)	
5. Spiel- und Übungsformen zum Erlernen und Einüben taktischer Verhaltensweisen	95
Übersicht (96) – Erläuterungen zu den taktischen Ratschlägen (98) – Maßnahmen zur Verbesserung des eigenen spielerischen Verhaltens (108) – Maßnahmen zur taktischen Einwirkung auf den Gegner (117) – Auslosungsbögen zur Taktik-Schulung (122) – Mehrfach nutzbare Übungstypen zur Schulung taktischer Elemente (128) – Übungsbeispiele zum Doppel (130) – Übungsbeispiele zum Damendoppel (134) – Übungsbeispiele zum Gemischten Doppel (135)	

6	Übungs- und Spielformen mit Federbällen zur Verbesserung konditioneller Fähigkeiten	139
	Konditionsfördernde Spiele (142) – Aerobe Ausdauer (145) – Lokale Muskelausdauer Ausfallschrittbein (146) – Lokale Muskelausdauer Schlagarm (148) – Kräftigung der Schlagarmmuskulatur (149) – Schnelligkeitsausdauer (auch: allgemeine anaerobe Ausdauer) (150) – Allgemeine Körperbildung (152) – Spezielle Gewandtheit (154) – Aktionsschnelligkeit (156) – Sprungkraft (158)	





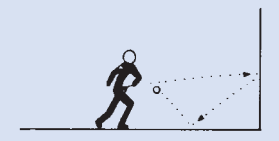
TEIL 2

7.	Spiel- und Übungsformen für partnerschaftliches Üben.....	163
	Beide gleichzeitig (164) – Beide nacheinander (166) – Endlos-Schlagkombinationen (168) – Offene Schlagkombinationen (170) – Sektorenspiele (172) – Komplexübungen zum Angriffsspiel (174) – Komplexübungen zur Abwehrverbesserung (176) – Taktische Spielzüge zum Erarbeiten von Vorteilen (178) – Taktische Spielzüge zum Vermeiden von Nachteilen (180) – Wettspiele mit Einschränkungen (182)	
8.	Spiel- und Übungsformen im Individualtraining.....	185
	<i>Im Aufbaustraining:</i> Vom Einfachen zum Komplexen (186) – Automatisieren der Laufarbeit (188) – Anfängertaktik Einzel (190) – Erfahren leistungsbestimmender konditioneller Eigenschaften (192) – Anfängertaktik Doppel (194). <i>Im Leistungstraining:</i> Fortgeschrittene technische Fertigkeiten (196) – Schlagsicherheit (198) – Handicapspiele (200) – Gegnersimulation zur Wettkampfvorbereitung (202) – 1 gegen 2 (204)	
9.	Integriertes Konditionstraining – in Gruppen verschiedener Größe.....	207
	1 Spieler pro Feld (208) – 2 Spieler pro Feld (212) – 3 Spieler pro Feld (216) – 4 Spieler pro Feld (220) – Varianten „Multifeeding“ (224) – Varianten „Schattenbadminton“ (226)	
10.	Stationsbetrieb als Organisationsform im Gruppentraining.....	237
	3 Personen auf einem Feld (238) – 3 Personen auf Feld und Seitenraum (240) – 4 Personen auf einem Feld (242) – 5 Personen auf Feld und Seitenraum (244) – 6 Personen auf 2 Feldern und Seitenraum (249) – 8 Personen auf 2 Feldern (254) – 8 Personen unterschiedlicher Leistungsstärke auf 2 Feldern (259) – 10 Personen auf 2 Feldern und Seitenraum (266) – 16 Personen auf 4 Feldern (276) – Großgruppen/Schulklassen (286) – Das 1011. Spiel und 10 weitere Federballspielereien (296)	
	Literaturverzeichnis.....	301




3.1 Methodische Übungsreihe zu den Seithand- und Unterhandschlägen (Ü 201–220)

Nr.	Ziele	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
201	Automatisierung in der Grobform Präzisierung der Bewegungsvorstellung	Nur Schläger, ohne Ball; Schlagsimulationen. Spieler vollzieht Vh-Schläge im Sh- und Uh-Bereich, wobei er auf korrekte Bewegungsführung achtet. Außerdem soll er versuchen, einem Partner den theoretischen Bewegungsverlauf sowie mögliche Fehlerquellen mündlich zu beschreiben. In 20er-Serien, mind. 500 Schläge üben. (Zu Hause.)	Die Grundlagen der Schlagbewegungen sind aus den Geschicklichkeitsübungen bekannt. Der Spieler weiß, dass Schläge auf Drehbewegungen (Rotation) oder auf geradlinigen Bewegungen (Extension) des Unterarms beruhen können. Auch kennt er die Schwungschleife und ist mit dem Griffwechsel und dem Daumeneinsatz bei Rh-Schlägen vertraut.
202	Verfeinerung der Grobform	Spieler schlägt Ball mit Uh-Schlag Vh gegen ein Ziel an der Wand. Selbstwurf mit der schlägerfreien Hand, stets neu.	
203	Verfeinerung der Grobform	Uh-Schlag Vh gegen Wand auf genauen Zuwurf (Uh-Zuspiel) eines Partners, der vor der Wand steht. Stets neu. Var.: Falls Partner schlagsicher genug, Zuspielübung im Schlagfluss. Partner macht vor dem erneuten Zuspiel einen Zwischenschlag (Ball senkrecht nach oben).	
204	Automatisierung in der Grobform Präzisierung der Bewegungsvorstellung Fachsimpeln	Nur Schläger ohne Ball, Schlagsimulationen. Spieler vollzieht Rh-Schläge im Sh- und Uh-Bereich, wobei er auf korrekte Bewegungsführung achtet. Außerdem soll er versuchen, einem Partner den theoretischen Bewegungsablauf sowie mögliche Fehlerquellen mündlich zu beschreiben. In 20er-Serien, mind. 500 Schläge üben. (Zu Hause.)	
205	Verfeinerung der Grobform	Spieler schlägt Ball mit Sh-Schlag Rh (abwechselnd geradlinig und mit Unterarmdrehung) gegen eine Wand. Selbstwurf, stets neu. Var.: 2 Partner schlagen sich den Ball auf diese Weise gegenseitig zu. Allerdings kein Dauerzuspiel! Ball auffangen und erneut aus der Hand schlagen.	


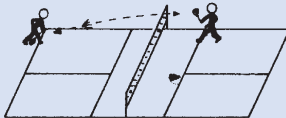
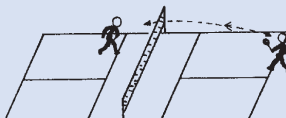
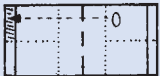

3.1 Methodische Übungsreihe zu den Seithand- und Unterhandschlägen (Ü 201–220)

Nr.	Ziele	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
206	Verfeinerung der Grobform	Sh-Schlag Rh auf genaues Zuspiel eines Partners. Es kann im Schlagfluss gespielt werden, wobei der Partner versucht, den Ball möglichst genau in den Sh-Bereich Rh zu spielen. Abstand der Spieler 3–5 m.	
207	Stabilisierung Unterscheidung zwischen Uh- und Sh-Schlägen	Partnerübung zum Vh-Schlag. Partner stehen 3–5 m auseinander, je einen Meter nach links versetzt. Sie spielen sich die Bälle jeweils in den Vh-Bereich zu, aber mit unterschiedlicher Festigkeit, sodass je nachdem ein Uh- oder ein Sh-Schlag zum Zurückschlagen benutzt werden muss.	
208	Stabilisierung Unterscheidung zwischen Uh- und Sh-Schlägen	Partnerübung zum Rh-Schlag. Partner stehen 3–5 m auseinander, je einen Meter nach rechts versetzt. Sie spielen sich die Bälle jeweils in den Rh-Bereich zu, aber mit unterschiedlicher Festigkeit, sodass je nachdem ein Uh- oder ein Sh-Schlag zum Zurückschlagen benutzt werden muss.	 Hier Einführung des Ausfallschrittes: Muss der Ball weit vor dem Körper geschlagen werden, Ausfallschritt mit dem <u>rechten</u> Bein.
209	– Schwungvolles Schlagen – Koppeln von Teilbewegungen	Vorübung zum hohen Aufschlag. Spieler wählt eine der Hallenlinien aus, stellt sich im Abstand von etwa 5 m hin und versucht, mittels schwungvollem Uh-Schlag Vh, einen Ball bis über die Linie zu schlagen. Nach gelungenem Versuch vergrößert er den Abstand auf 6 m usw. Wer schafft mehr als zehn Meter? Wer mehr als zwölf?	
210	– Anpassungsfähigkeit	Softball-Squash: Nachdem sich der Spieler noch einmal die Bewegungsabläufe der Vh- und Rh-Schläge im Sh- und Uh-Bereich vor Augen geführt hat, versucht er diese Bewegungen beim Schlagen eines Softballes gegen eine Wand zur Anwendung zu bringen. Ball vor dem Rückschlag aufprellen lassen.	

3.1 Methodische Übungsreihe zu den Seithand- und Unterhandschlägen (Ü 201–220)

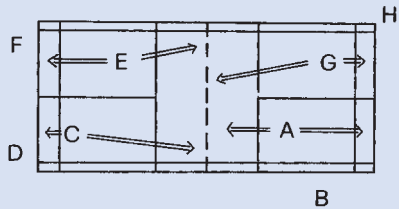
Nr.	Ziele	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
211	Dosierung	Schläge mit unterschiedlicher Festigkeit! Partner stehen, einen Meter nach links versetzt, einander gegenüber und spielen sich den Ball jeweils in den Uh-/Sh-Bereich Vh zu. Während des Ballwechsels vergrößern sie langsam den Abstand voneinander, indem sie rückwärts gehen. Auf ein Signal gehen beide wieder vorwärts und verschärfen dabei das Schlagtempo.	
212	Dosierung	Schläge mit unterschiedlicher Festigkeit! Partner stehen, einen Meter nach links versetzt, einander gegenüber und spielen sich den Ball jeweils in den Uh-/Sh-Bereich Rh zu. Während des Ballwechsels vergrößern sie langsam den Abstand voneinander, indem sie rückwärts gehen. Auf ein Signal gehen beide wieder vorwärts und verschärfen dabei das Schlagtempo.	
213	Bewegungsstabilisierung Differenzierung	Variiere beim Vh-Schlag! 2 Spieler im Schlagfluss. Partner versucht, den Ball stets in den Uh-/Sh-Bereich Vh zu spielen. Der Übende seinerseits verändert systematisch die Steilheit der Flugkurve seines Zurückspiels von ganz flach bis steil. Welchem Spieler gelingen die schönsten Variationen?	
214	Bewegungsstabilisierung Differenzierung	Variiere beim Rh-Schlag! 2 Spieler im Schlagfluss. Partner versucht, den Ball stets in den Uh-/Sh-Bereich Vh zu spielen. Der Übende seinerseits verändert systematisch die Steilheit der Flugkurve seines Zurückspiels von ganz flach bis steil. Welchem Spieler gelingen die schönsten Variationen?	
215	Automatisierung Wechsel der Griffart	Nur Schläger, ohne Ball; Schlagsimulationen. Spieler vollführt ihn beliebiger Reihenfolge folgende Schläge, wobei er auf korrekte Bewegungsführung achtet: Uh-Schlag Vh, Uh-Schlag Rh, Sh-Schlag Rh, Sh-Schlag Vh. Besonders den Daumeneinsatz beim Wechsel zu Rh-Schlägen üben. In 20er-Serien mind. 500 Schläge!	<p style="text-align: center;">Achtung: Bei Schlagsimulationen stets so schlagen, als spiele man tatsächlich einen Ball!</p>

3.1 Methodische Übungsreihe zu den Seithand- und Unterhandschlägen (Ü 201–220)

Nr.	Ziele	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
216	Automatisierter Wechsel der Griffart	<p>2 Spieler im Schlagfluss. Partner spielt Bälle im regelmäßigen Wechsel in die Sh-Bereiche Vh und Rh zu. Der Übende schlägt flache Bälle zurück, wobei er besonders auf Griffwechsel und schnelle Bewegungsausführung achtet. Abstand 3–5 m. Var.: unregelmäßiger Wechsel.</p>	
217	Schwungvolles Schlagen Ausfallschritt vorwärts	<p>Partnerübung auf ½ Feld. Übender steht an der vo A-linie und schlägt UhcLEAR Vh aus Netzhöhe, wobei er gleichzeitig jeweils in den Ausfallschritt geht. Partner steht hinter der Grundlinie und schlägt den Ball als Uh-Drop übers Netz zurück. Schlagsimulationen einschieben!</p>	
218	Schwungvolles Schlagen Schlagen im Ausfallschritt	<p>Partnerübung auf ½ Feld. Übender steht an der vo A-linie und schlägt UhcLEAR Rh aus Netzhöhe, wobei er gleichzeitig jeweils mit dem rechten Bein in den Ausfallschritt geht. Partner steht hinter der Grundlinie und schlägt den Ball als Uh-Drop übers Netz zurück. Schlagsimulationen einschieben!</p>	
219	Zielgenauigkeit	<p>Hoher Aufschlag. Auf ½ Feld, mehrere Bälle. Von einem Standort hinter der vo A-linie soll versucht werden, in die Fläche zwischen gegenüberliegender hi A-linie und Grundlinie hineinzutreffen. Var.: Über einen Partner, der mit senkrecht hochgehaltenem Schläger in der Feldmitte steht, hinwegschlagen.</p>	
220	Variable Anwendung Umstellen auf ungewohnte Anforderungen	<p>Einzelspiel auf ½ Feld nach Badmintonregeln. Aber: Nur Uh- und Sh-Schläge sind erlaubt! (Überkopf- und Überhand-Schläge verboten.)</p>	

9.6 Varianten „Schattenbadminton“ (Ü 891–900)

Nr. Organisation	Material/ Hinweise	Beschreibung						
895	<p>Wenn bei Seriende der ersten 4er-Gruppe gleich die zweite beginnt, und somit kein Leerlauf entsteht, können gut 8 Personen gleichzeitig auf einem Feld Konditionstraining machen.</p>	<p>„Vorwärts–rückwärts“ – Lauf- und Schlagsimulationen auf ½ Feld. Spieler läuft zwischen Grundlinie und Netz hin und her und vollführt in beiden Bereichen je einen Schlag.</p> <p>Für jede Serie werden die beiden durchzuführenden Schläge neu (vom Trainer) angesagt.</p> <table border="0"> <tr> <td data-bbox="802 580 1091 600"><u>Einige Schläge</u></td> <td data-bbox="1133 606 1333 626"><u>aus dem Grundlinienbereich</u></td> <td data-bbox="1133 606 1333 626"><u>aus dem Netzbereich</u></td> </tr> <tr> <td></td> <td data-bbox="802 632 1091 842"> <ul style="list-style-type: none"> Clear aus dem Stand Clear im Umsprung Drop aus dem Stand Drop im Umsprung Smash aus dem Stand Smash im Umsprung Smash im beidbeinigen Sprung Clear aus starker Rücklage </td> <td data-bbox="1133 632 1459 896"> <ul style="list-style-type: none"> Stop/Netzdrop Vh an d. Netzkante Stop/Netzdrop Rh an d. Netzkante Uhclear Vh aus Bodennähe Uhclear Rh aus Bodennähe Stop Vh aus Bodennähe Stop Rh aus Bodennähe Töten Vh Töten Rh Swip Vh von der Netzkante Swip Rh von der Netzkante </td> </tr> </table>	<u>Einige Schläge</u>	<u>aus dem Grundlinienbereich</u>	<u>aus dem Netzbereich</u>		<ul style="list-style-type: none"> Clear aus dem Stand Clear im Umsprung Drop aus dem Stand Drop im Umsprung Smash aus dem Stand Smash im Umsprung Smash im beidbeinigen Sprung Clear aus starker Rücklage 	<ul style="list-style-type: none"> Stop/Netzdrop Vh an d. Netzkante Stop/Netzdrop Rh an d. Netzkante Uhclear Vh aus Bodennähe Uhclear Rh aus Bodennähe Stop Vh aus Bodennähe Stop Rh aus Bodennähe Töten Vh Töten Rh Swip Vh von der Netzkante Swip Rh von der Netzkante
<u>Einige Schläge</u>	<u>aus dem Grundlinienbereich</u>	<u>aus dem Netzbereich</u>						
	<ul style="list-style-type: none"> Clear aus dem Stand Clear im Umsprung Drop aus dem Stand Drop im Umsprung Smash aus dem Stand Smash im Umsprung Smash im beidbeinigen Sprung Clear aus starker Rücklage 	<ul style="list-style-type: none"> Stop/Netzdrop Vh an d. Netzkante Stop/Netzdrop Rh an d. Netzkante Uhclear Vh aus Bodennähe Uhclear Rh aus Bodennähe Stop Vh aus Bodennähe Stop Rh aus Bodennähe Töten Vh Töten Rh Swip Vh von der Netzkante Swip Rh von der Netzkante 						



Nr. Organisation

Material/
Hinweise

Beschreibung

896



„Verteidigung“

Xie Xingfang, die Weltmeisterin von 2005 und 2006, wehrt einen gegnerischen Smash auf ihre Vorhandseite in einem seitlichen Ausfallschritt ab.

Wegen der zahlenmäßig geringen Leistungssteigerungs-Möglichkeit müssen halbe und gar viertel Laufwege mitgezählt werden.

„One-Way-Run“ – Lauf- und Schlagsimulationen.

Innerhalb der Serie wird ein ausgewählter Laufweg mehrfach durchlaufen.

In den Pausen zwischen den Serien wird (vom Trainer) jeweils angesagt, welcher Laufweg in der nächsten Serie „dran ist“.

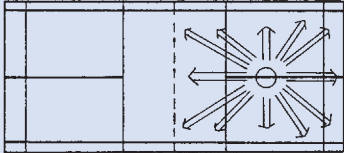
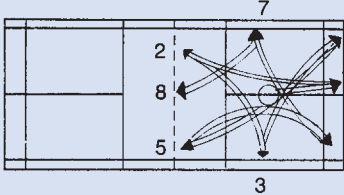
Laufwege vgl. Ü 891.

Wird in einer vorgegebenen Zeit (z. B. 30 sec) gelaufen, kann gut verglichen werden, wievielmals die Spieler pro Serie den Weg zurücklegen.

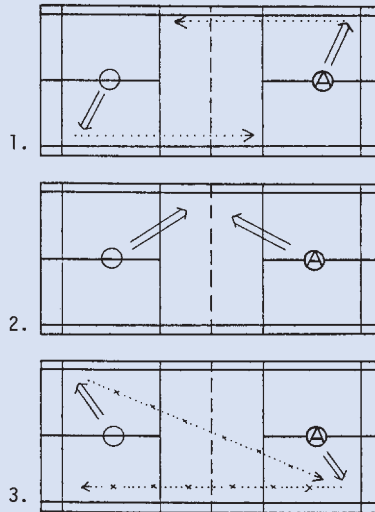
Wird der gleiche Laufweg in mehreren Serien gefordert, ist von jedem Spieler selbst leicht festzustellen, ob er sich steigern kann, bzw. wann er sein Tempo nicht mehr durchhält.

Wenn auf Anzahl gelaufen wird, lässt sich gut feststellen, wer als erster fertig ist. (Er hat dann die etwas längere Pause.)

9.6 Varianten „Schattenbadminton“ (Ü 891–900)

Nr. Organisation	Material/ Hinweise	Beschreibung
<p data-bbox="175 185 215 209">897</p> <div data-bbox="175 451 553 832"> <p data-bbox="175 451 191 468">I</p>  <p data-bbox="175 656 191 672">II</p>  </div>	<p data-bbox="667 239 716 1094">Sich beim Laufen nicht dadurch betören, dass man den jeweiligen Schlag nur andeutungsweise ausführt. Immer so tun, als schlage man tatsächlich einen Ball!</p>	<p data-bbox="802 471 1256 491">„Karussell“ – Lauf- und Schlagsimulationen.</p> <p data-bbox="802 498 1495 545">Innerhalb einer Serie wird einmal jeder (ausgewählte) Laufweg von ZP aus durchlaufen.</p> <p data-bbox="802 580 1484 656">Die Anzahl der Läufe pro Serie wird durch die Festlegung der anzulaufenden Feldsektoren bestimmt. Ist der letzte Laufweg getan, kommt die verdiente Pause und danach in gleicher Weise der nächste Durchgang.</p> <p data-bbox="802 686 1468 706">Die Reihenfolge der Laufwege kann auf zwei Arten organisiert werden:</p> <ul data-bbox="802 715 1474 816" style="list-style-type: none"> I – Der Spieler beginnt an einer Stelle und sucht dann reihum von ZP aus einen Sektor nach dem anderen auf. Beispiel links: 12 Wege. II – Das Aufsuchen der Feldsektoren erfolgt in einer vorher festgelegten unregelmäßigen Abfolge. Beispiel links: 8 Wege.

898



Diese Variante des Schattenbadminton eignet sich auch gut für das 1/2 Feld.

„Affenlauf“ – Lauf- und Schlagsimulationen.

2 Spieler stehen sich auf den beiden Feldseiten gegenüber. Es werden innerhalb der Serie (jeweils über ZP) verschiedene Feldsektoren angelaufen.

Dabei werden die Aktionen, die der Spieler B zu machen hat, dem Spieler A abguckt. A wählt innerhalb der Serie nach Belieben verschiedene Laufwege und Schläge aus, die von B beobachtet werden müssen. In der nächsten Serie dann umgekehrt.

Verschiedene Arten des Nachäffens sind möglich:

1. B vollführt den gleichen Schlag wie A.
(z. B. Vh-Drop im [China-]Sprung = Vh-Drop im [China-]Sprung.)
2. B vollführt den Schlag gegengleich.
(z. B. Netzdrop Vh = Netzdrop Rh.)
3. B vollführt die Schläge cross.
(z. B. LvK-Smash LI = LvK-Smash cr.)

9.6 Varianten „Schattenbadminton“ (Ü 891–900)

Nr. Organisation	Material/ Hinweise	Beschreibung
<div data-bbox="162 176 227 211" style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 2px; font-weight: bold;">899</div> <div data-bbox="203 476 544 805" style="text-align: center;"> </div>	<p>Diese Variante des Schattenbadminton eignet sich auch gut für das 1/2 Feld.</p>	<p>„Ahnenlauf“ – Lauf- und Schlagsimulationen. 2 Spieler stehen sich auf den Feldseiten gegenüber. Es werden innerhalb der Serie (jeweils über ZP) verschiedene Feldsektoren angelaufen.</p> <p>Dabei werden die Laufwege und Schläge des einen Spielers von denen des anderen bestimmt.</p> <p>2 Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> – B reagiert jeweils auf A, indem er seinen eigenen Schlag aus jenem Sektor ausführt, in den A (vermutlich) geschlagen hat. Beide laufen gleichzeitig; A darf innerhalb der Serie beliebige Schläge ausführen. In der nächsten Serie läuft dann B vor und A muss die Schläge erahnen. – A und B reagieren jeweils auf den vorhergehenden Schlag des Gegenübers. Einer beginnt die Serie mit Aufschlag, der andere erwidert mit einer Schlagsimulation, der erste erahnt die Schlagrichtung, läuft in den angespielten Sektor und vollzieht dort nun seinerseits wieder eine Schlagsimulation. So geht es weiter, bis die Seriedauer (20–45 sec) vorbei ist. Pause und nächste Serie.