



Training der **Beinarbeit** im Badminton



Chef-Bundestrainer

Holger Hasse

Das ist Badminton



Das ist Badminton





Ziel im Wettkampf-Badminton

Punkte machen

Gegner zu Fehlern zwingen

Eigene Fehler weitgehend vermeiden



Ziel im Wettkampf-Badminton

Gegner zu Fehlern zwingen

Eigene Fehler weitgehend vermeiden

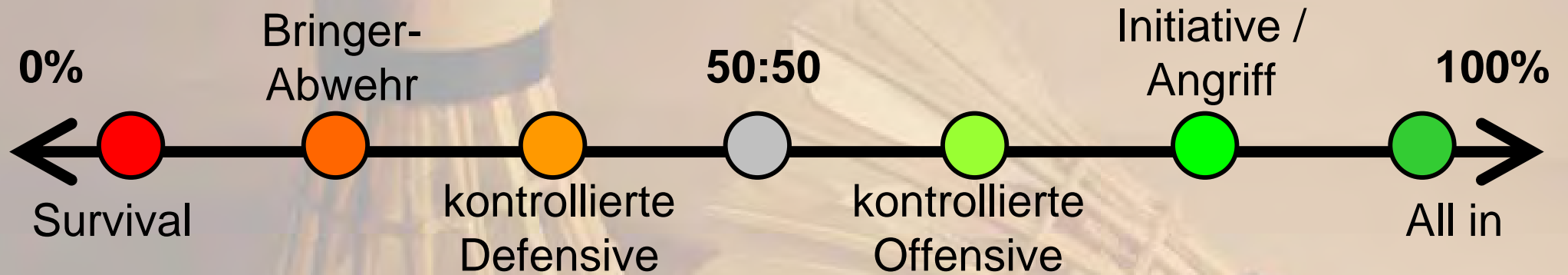
Punkte machen

Spiel-Philosophie



Line of Qualities

Spielertypen, Persönlichkeiten, Schläge



HØI / HASSE



Grundcharakter des Spiels

„Zweikampf“ um Aktivität,
Vorteile durch ***Raum- und
Zeitgewinn***





Allgemeine Lösungsprinzipien

Sich so **bewegen**, dass möglichst oft
eigener Raum-/Zeitgewinn bzw.
gegnerischer Raum-/Zeitverlust entsteht !

→ **Agieren** durch **optimal frühe Treffpunkte**

→ den eigenen **Raum-/Zeitverlust**
auflösen (neutralisieren)
oder **umwandeln (kontern)**



Technische Grundprinzipien

Optimaler Raumgewinn durch Arme und Beine

Frühe Treffpunkte durch funktionelles, technisches Bewegen
von Arm(en) und Beinen

Optimale Bewegungsökonomie

Situationsgemäßer Einsatz von Entspannung und Anspannung für
dauerhafte Energie (langfristig) und momentane
Kontraktionsschnelligkeit sowie Bewegungsgefühl (kurzfristig)

→ alle **Technischen** Grundprinzipien müssen sowohl bei
„viel Zeit“ als auch bei „wenig Zeit“ situationsgemäß
und mit hoher Konstanz ausgeführt werden können!



Physische Grundprinzipien

Grundlagenfitness

Für ein gesundes, intensives und umfangreiches Training

Spezifische Fitness

Beine: schneller laufen, höher/weiter springen

Arme: härter schlagen

Rumpf: sich stabiler bewegen / in Balance bleiben



Physische Grundprinzipien

Spezifische Fitness

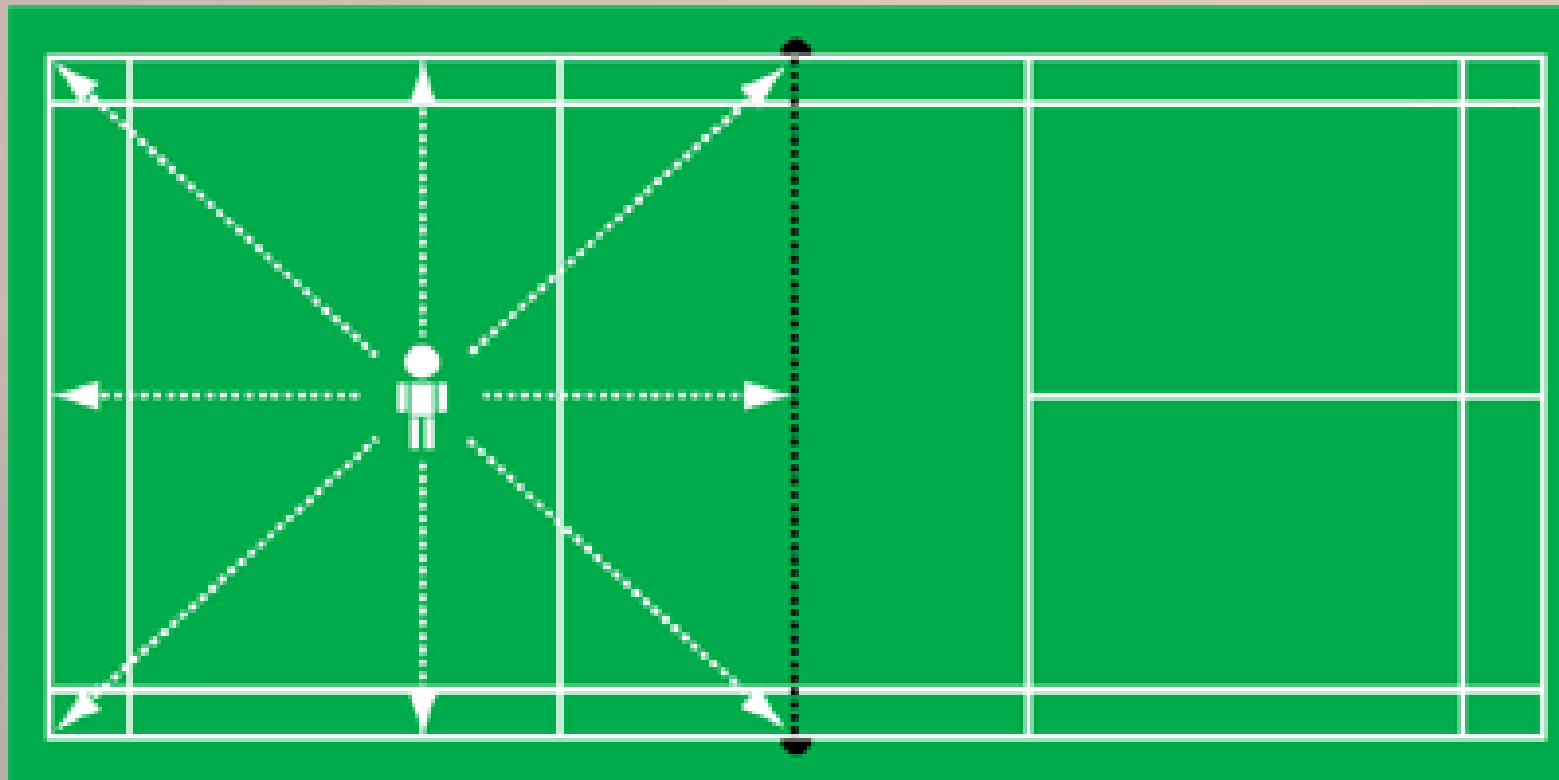




Physische Faktoren der Beinarbeit

- Schnellkraft
- Explosivkraft
- Schnellkraftausdauer
- Sprungkraft
- Reaktivkraft
- Bremskraft
- Beweglichkeit
- Koordination mit der Rumpfkraft und der Rumpfbeweglichkeit







Welches **Bewegungsverhalten im Ballwechsel** bringt
die besten **Ergebnisse** hervor?

Technisches Bewegen

Optimaler Raumgewinn

Arme und Beine

Balance im Balltreffpunkt/Erreichbarkeit

Optimale Bewegungskontrolle

Entspannung vor dem Schuss

« Das Badminton-Fundament »
Die Badminton-Grundregeln des
Bewegens »

Physisches Bewegen

Kraftvolles Springen

Breite Kräfte über den Oberkörper

Schnelle Kräfte über den Oberkörper

*Optimaler Lauf/Springen
zum Ball*

*Differenzierte Entspannungs- und
Anspannungsfähigkeit von Beinen,
Armen und Oberkörper*

Das **Verhalten zwischen den Ballwechseln** soll dafür sorgen, dass die
Steuerung von Handlung und Bewegung in allen Ballwechseln funktioniert!



Lauf-Rhythmus





Technische Prinzipien der Beinarbeit

- Armbewegung vor Beinbewegung (v.a. unter Zeitdruck)
- Vorspannung beim Balltreffen des Gegners
- Explosiver Start + 1.Schritt beim Erkennen der Ballflugrichtung
- Raumgreifende Schritte zum Ball
- Horizontale und vertikale Sprünge für frühere Treffpunkte
- Reaktive Landung in der Ecke mit dem Treffen des Balles
- Einsatz des Oberkörpers/Rumpfes für Balance sowie schnellere und ökonomischere Laufbewegungen
- ➔ ➔ **TIMING !!!**

Das Spiel ist gekennzeichnet von einem ständigen Wechsel zwischen **Balancegewinn** und **Balanceverlust**.



Unter Zeitdruck

Armbewegung vor Beinbewegung



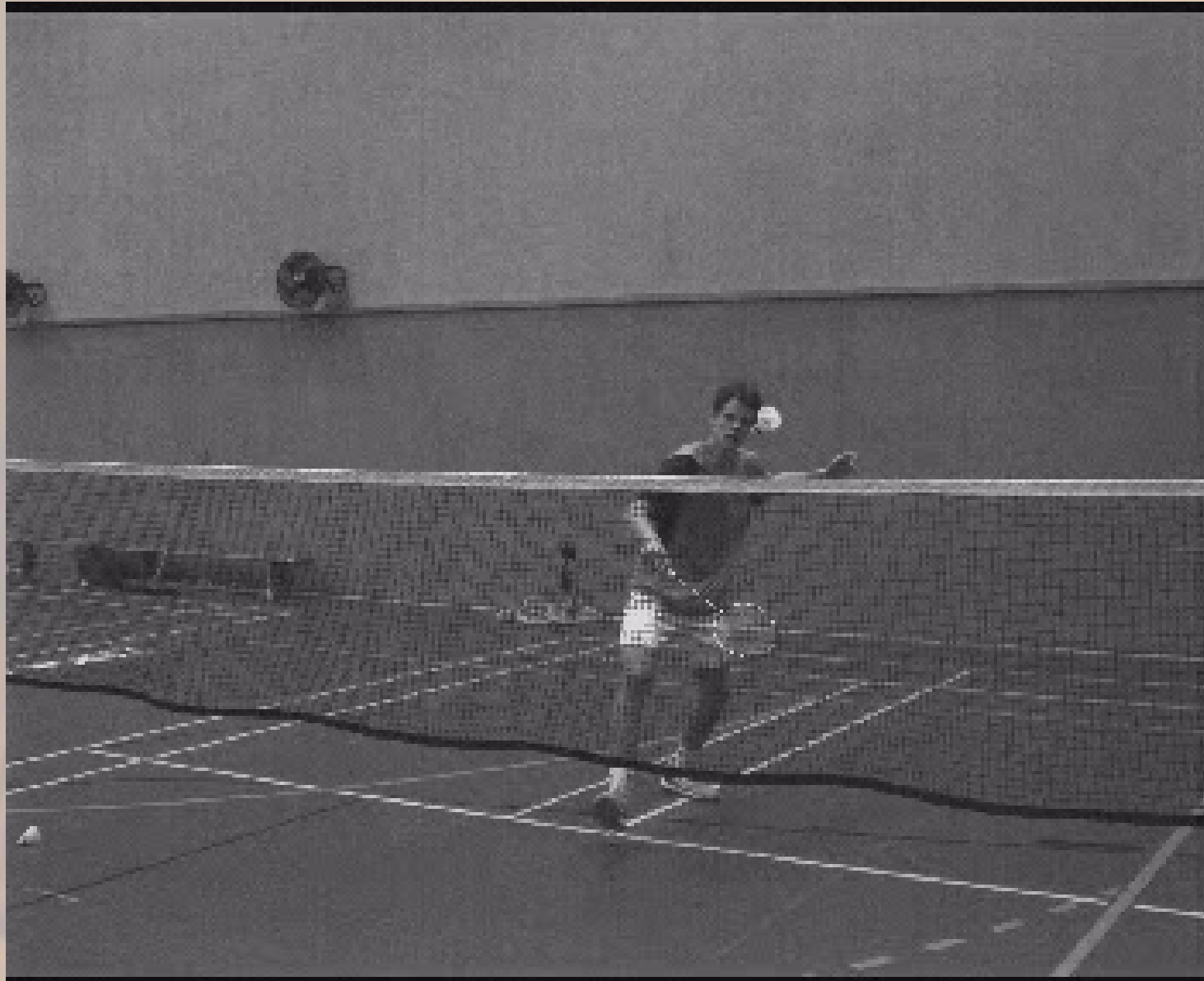


Unter Zeitdruck Armbewegung vor Beinbewegung





Technische Prinzipien der Beinarbeit





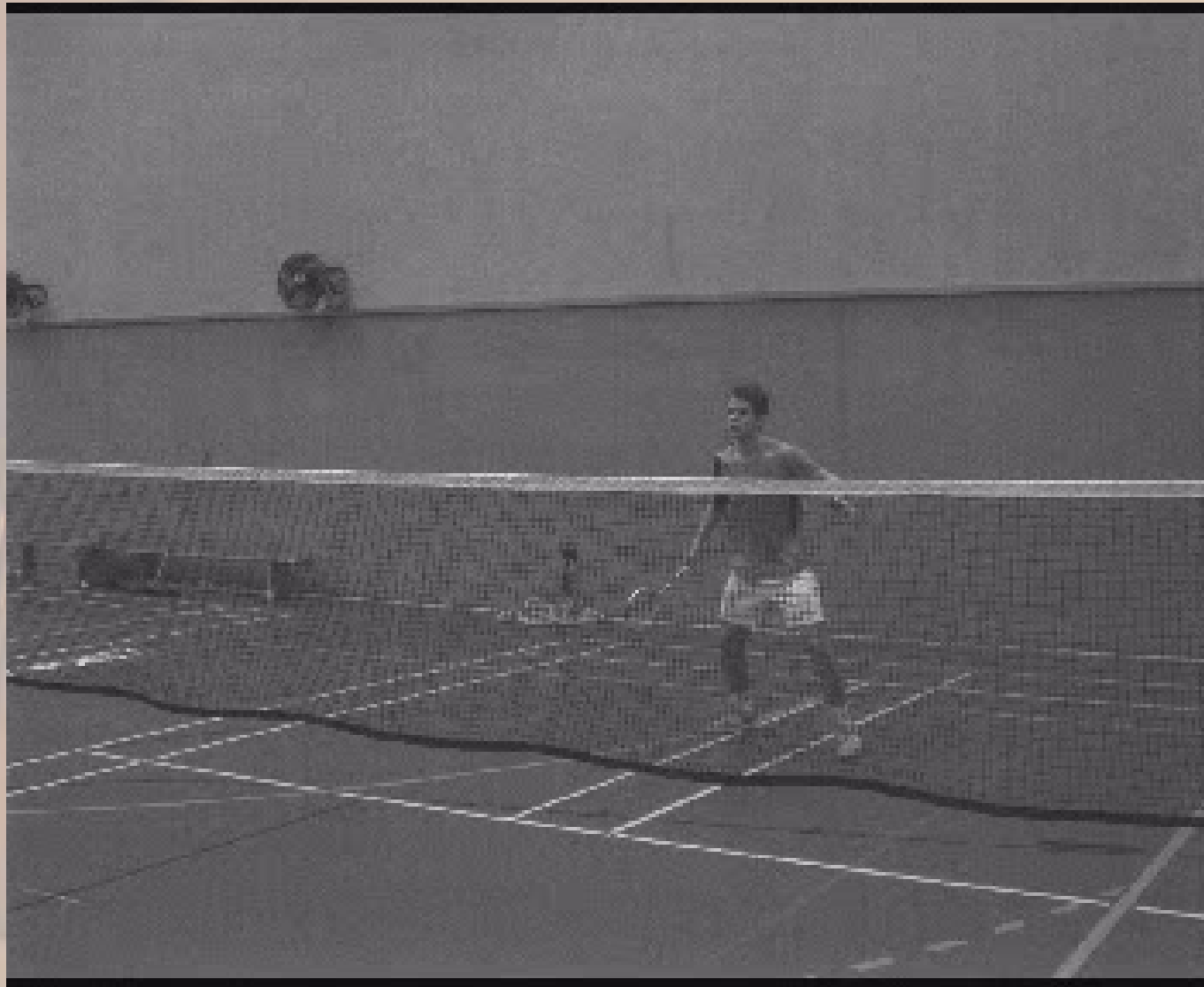
Timing / Laufrhythmus

Die schnellsten Beine und die beste Lauftechnik sind ohne das optimale Timing und einen funktionalen Laufrhythmus nur die Hälfte wert.



Start
Lauf Lauf

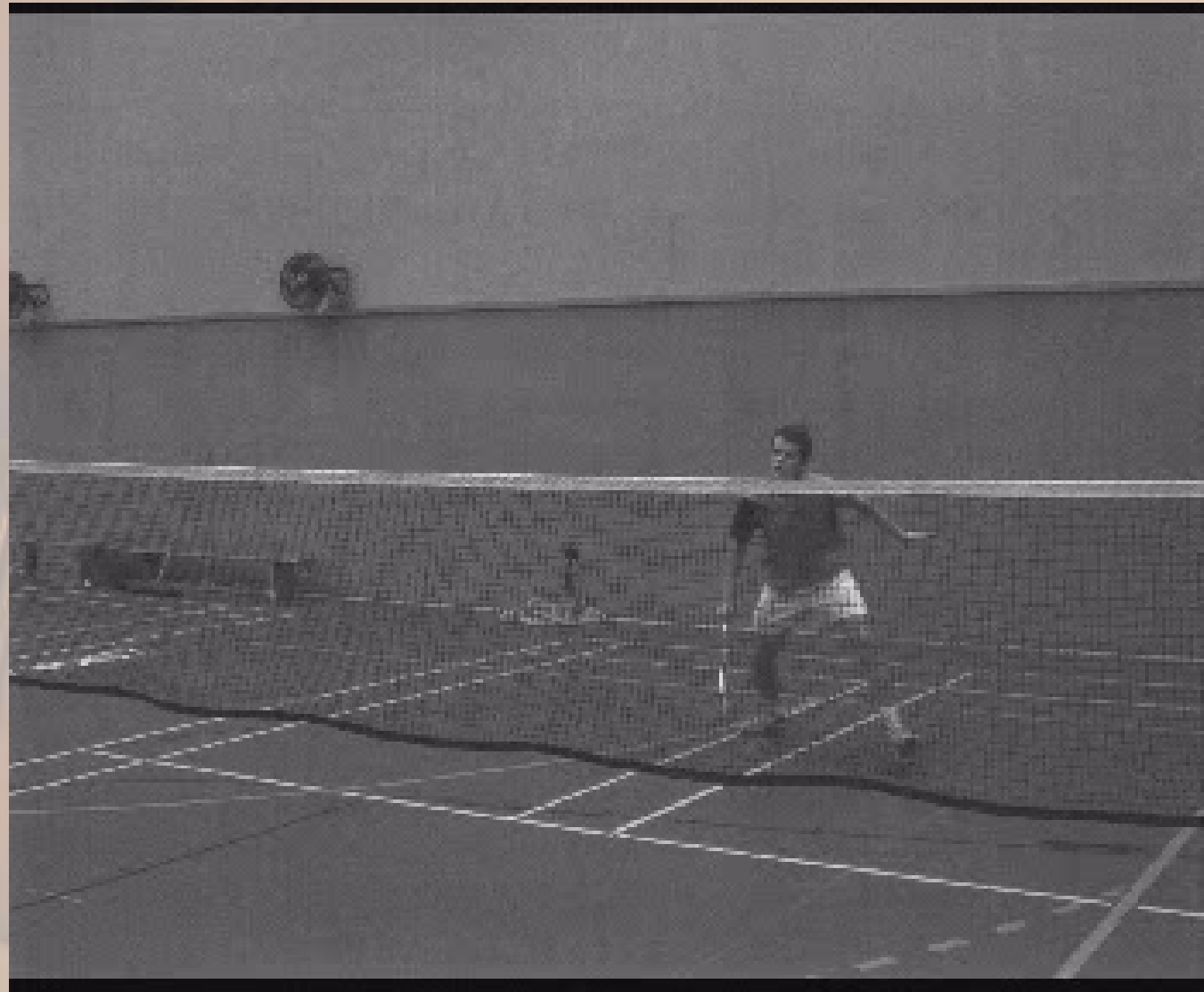
vom Ball zum Ball
Schlag



Start
Lauf Lauf



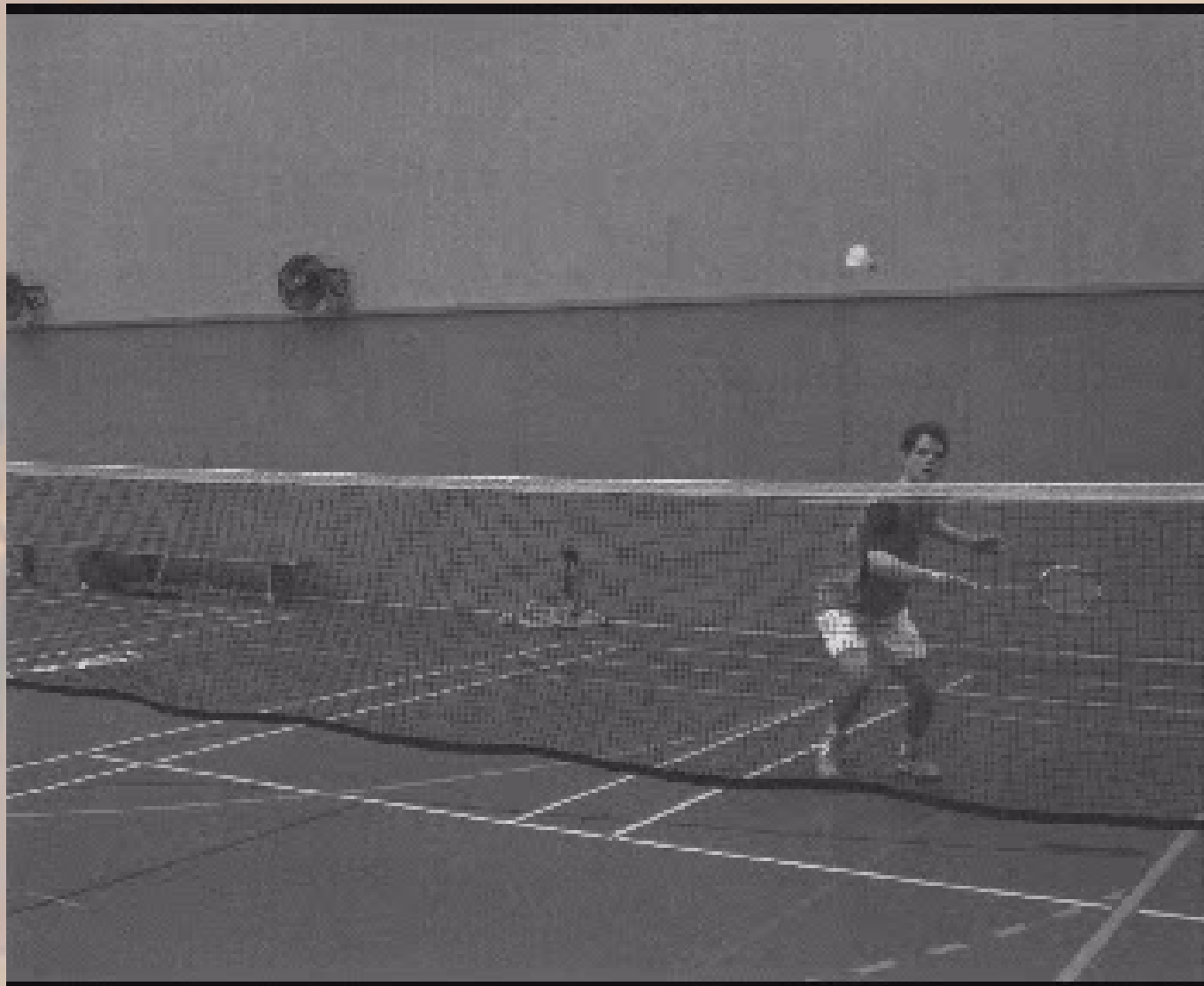
vom Ball zum Ball
Schlag



Start
Lauf **Lauf**



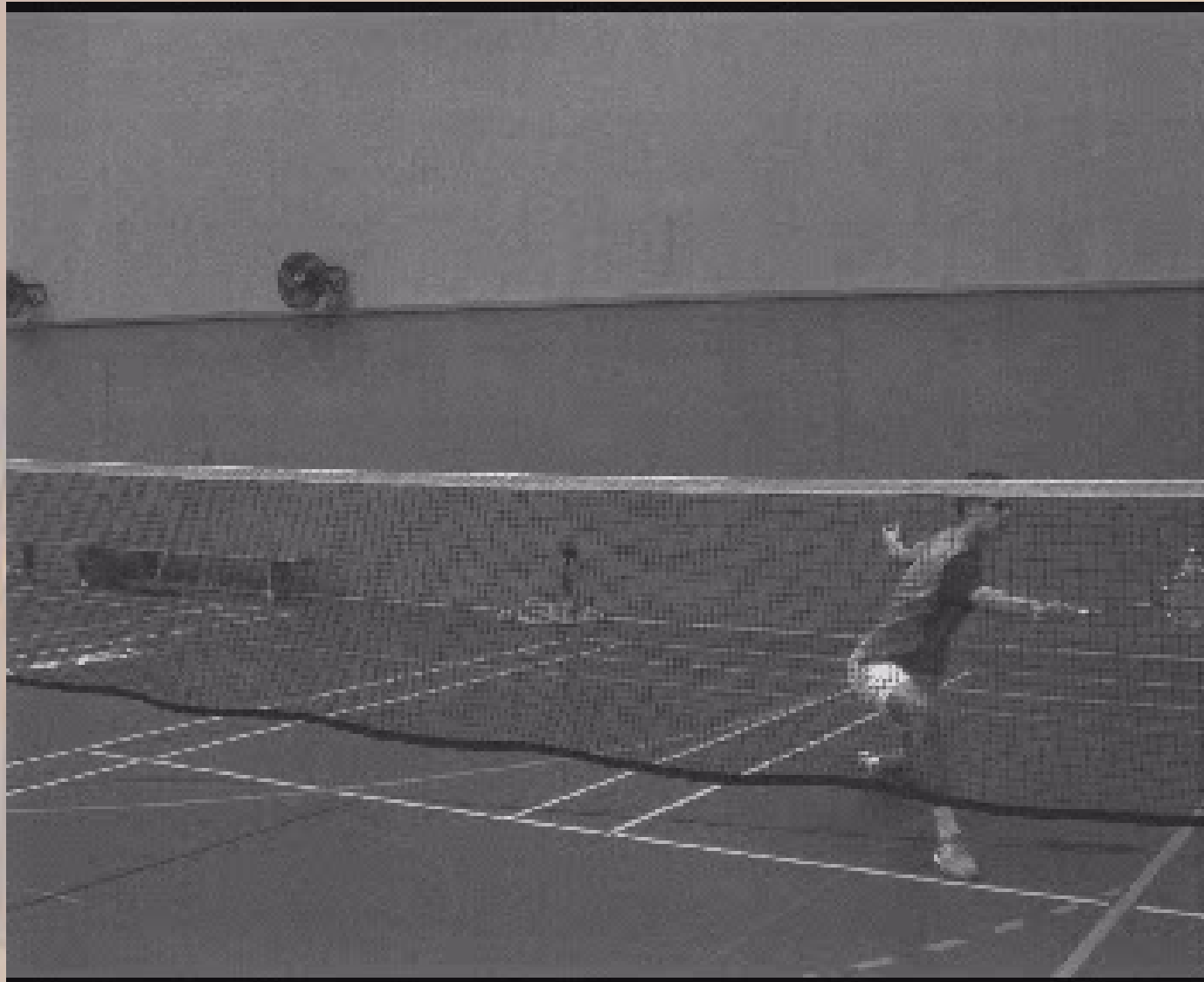
vom Ball **zum Ball**
Schlag



Start
Lauf Lauf



vom Ball zum Ball
Schlag





Lauftechniken im Badminton

Als Lauftechnik bezeichnet man im Badminton die Bewegung, die in der Ecke beim Schlagen des Balles ausgeführt wird.

- 🏸 Lauftechniken im Vorderfeld
 - Ausfallschritt, Netzsprung, Chinasprung
- 🏸 Lauftechniken im Mittelfeld
 - Ausfallschritt, Chinasprung, Abfangschritt, Netzsprung, Beidbeinstand
- 🏸 Lauftechniken im Hinterfeld
 - Drehsprung, Umsprung, Chinasprung, Abfangschritt, Ausfallschritt



Laufarten im Badminton

Als Laufart oder auch Laufweg bezeichnet man im Badminton die Schrittfolgen, die nach dem Start und beim Lauf in die Ecke ausgeführt wird.

- Direkter Lauf (vorwärts und rückwärts)
- Nachstellschritte
- Hinterkreuzen
- Überkreuzen
- Malayenschritt und Doppelkontakt auf einem Bein

Beim Einsatz von (großen) Sprüngen kann der Laufweg auch entfallen.



Startbewegungen im Badminton

Als Start bezeichnet man im Badminton den ersten Impuls als Einleitung der Laufbewegung zum Ball.

- ✦ Vorspannungssprung
- ✦ Schneller Start
- ✦ Reboundjump
- ✦ „Tiefentlastung“

Durch falsche Antizipation und/oder Ungleichgewicht sind
„Korrekturschritte“ beim Starten von großer Bedeutung.



Startbewegungen im Badminton

🏸 Vorspannungssprung





Startbewegungen im Badminton

👉 Schneller Start





Startbewegungen im Badminton

👉 Reboundjump





Startbewegungen im Badminton

🏸 „Tiefentlastung“ oder **SCHMAL – BREIT – RAUS !!**





Startbewegungen im Badminton

👉 Korrekturschritte





Prinzipien und Leitbilder

In der Spieler- und Trainerausbildung sind Prinzipien und Leitbilder voneinander zu unterscheiden.

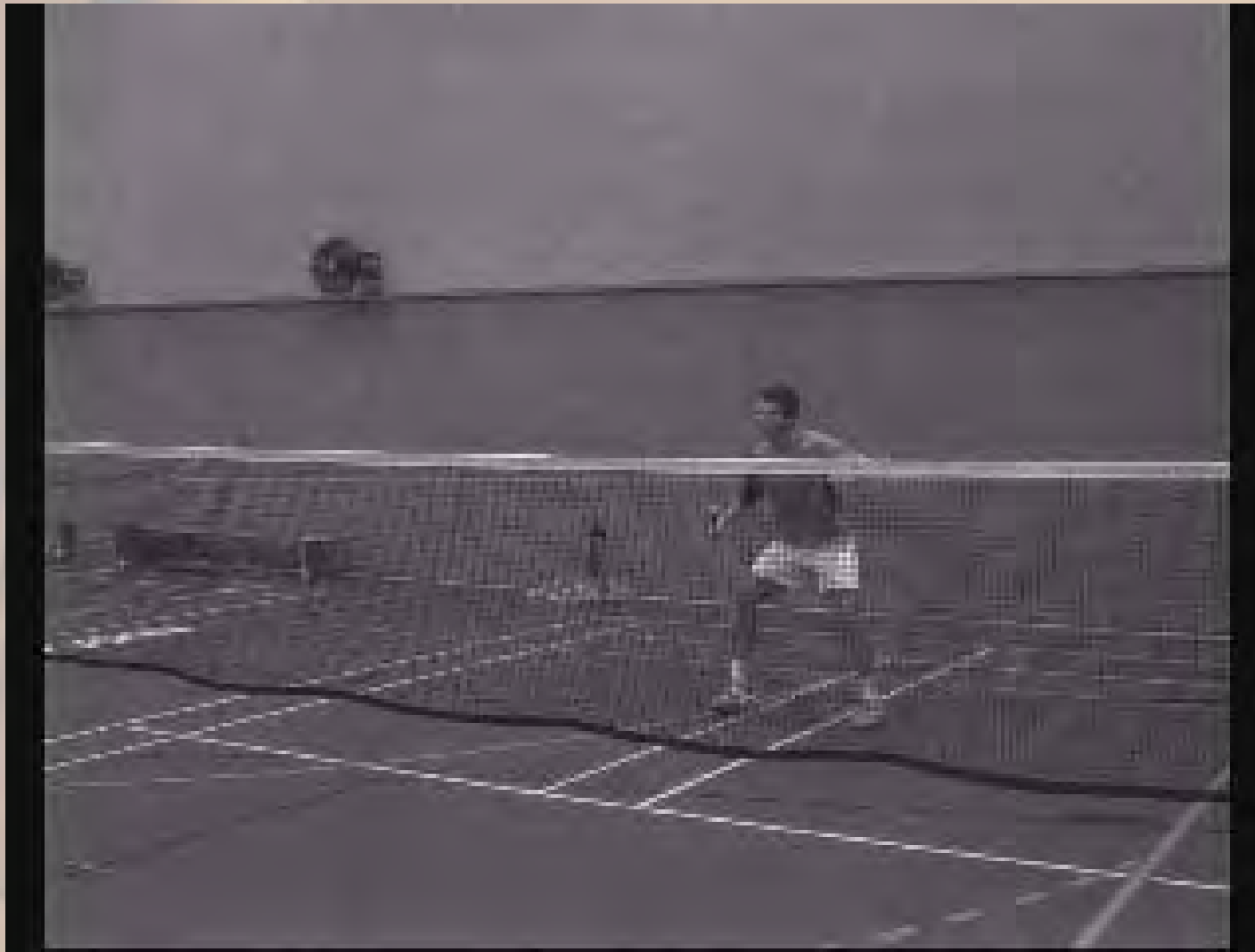
- Ein **Prinzip** ist ein überdauerndes „Gesetz“. Zwei verschiedene Trainer bzw. Ausbildungssysteme sollten Prinzipien in gleicher Weise folgen.
- Ein **Leitbild** spiegelt die aktuelle und individuelle Sicht des Trainers bzw. Ausbildungssystems im Hinblick auf eine bestimmte Technik wider.



Aktuelle Leitbilder im Badminton

Aus **Specials** werden **Basics**...

.... **D I V E N**





Trainingsformen der Beinarbeit

- Allgemeine koordinative Formen (z.B. Koordinationsleiter)
- Spezifische koordinative Formen (z.B. „Fliegentreten“)
- Automatisierende Formen ohne Ball (z.B. „Schattenbadminton“
auf dem Court -> im Sand -> mit Gewichtsweste)
- Schlagübungen und Schlagkombinationen mit festgelegten
Laufwegen
- Allgemeines Fitnessstraining (z.B. Seilchenspringen)
- Spezifisches Fitnessstraining (z.B. Kniebeugen, Anreißen,
Umsetzen)



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit !**

Chef-Bundestrainer



Holger Hasse