



# Bild vom Badminton



Holger Hasse  
Chef-Bundestrainer



# Bild vom Badminton

**Ziele & Arbeitsphilosophie DBV U19 & O19**

**Bild vom Badminton**

**Basisstrukturen & Grundbegriffe**

**Kompetenzen**

**Prinzipien**

**Leitbilder**



**Holger Hasse**



**Matthias Hütten**



## Ziele



- Erfolge bei den Olympischen Spielen
- Erfolge bei Weltmeisterschaften
- Erfolge bei Europameisterschaften





## Der Weg ....



- Erfolge bei den Olympischen Spielen
- Erfolge bei Weltmeisterschaften
- Erfolge bei Europameisterschaften



**WORLD  
CHAMPIONSHIPS**





## Haupt-Ziele PET U19-17



- ❖ Vorbereitung und Ausbildung für internationales Erwachsenen-Badminton
- ❖ Zuführung von gut ausgebildeten und vorbereiteten Spielern zu den Bundes-/Regionalstützpunkten
- ❖ Ziel: OS/WM AF/VF, Medaille
- ❖ (Gold-)Medaillen bei der JEM Individual und Team



## 🏸 Gesucht sind Spieler(innen) mit

- 🏸 Höchster Intrinsischer **Motivation** („ich will“)
- 🏸 Höchster **Leistungsbereitschaft** („ich bin bereit, mehr zu tun, als meine (inter)nationale Konkurrenz“)
- 🏸 Höchster **Lernbereitschaft** („offen sein, Dinge neu- bzw. umzulernen“)
- 🏸 Höchster **Eigenverantwortlichkeit** („erst mal selbst alles tun, was möglich ist, bevor man auf Hilfe von außen baut“)





- 🏸 **Gesucht sind Spieler(innen) mit**
  - 🏸 sehr Guter **Badmintonspezifischer Grundausbildung**  
(Verhalten, Technik, Taktik, Psyche, Physis)
  - 🏸 **EXTRAS** (einer 1+ in einem oder mehreren Bereichen)
  - 🏸 einem **Top-Trainingsumfeld**
  - 🏸 **Teamfähigkeit**



# Arbeitsphilosophie

- Badminton ist....
- „im Wettkampf eine Individual-Sportart
- im Training eine Team-Sportart“

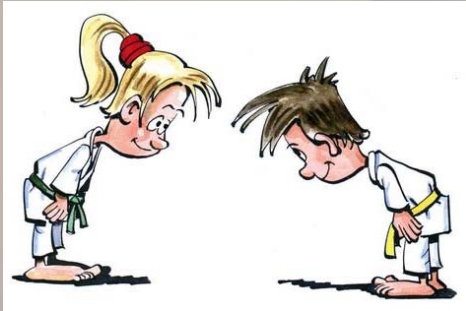
Oehlenschlaeger 2013

- in Deutschland:
  - die Anfänge – Pionierarbeit – int. Erfolge –
  - Durststrecken – 1999-2013 viele Erfolge, .....
  - „eine Tradition aufbauen“
  - „eine Kultur aufbauen“

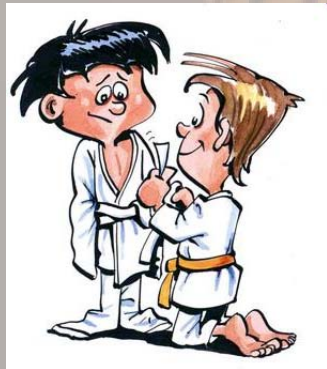




# Grundwerte



Höflichkeit



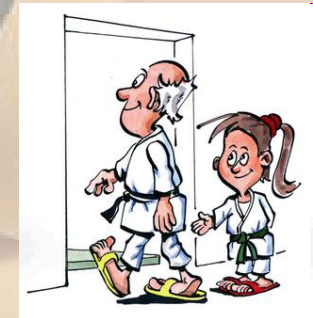
Hilfsbereitschaft



Wertschätzung



Ehrlichkeit



Respekt



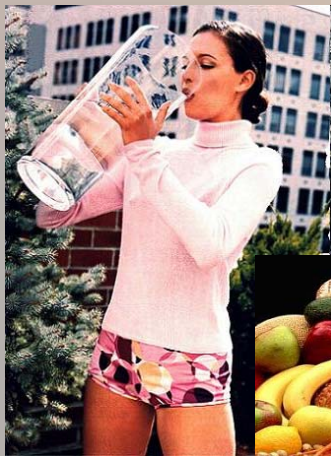
*Mit  
Spaß!!!*







# *Perfekt vorbereitet*





## „Tugenden“

- Fleiß
- Disziplin
- Willen
- Professionalität
- Konzentration
- Ausdauer
- Konzept
- Individualität
- 



### *Tugenden [preussische]*

Aufrichtigkeit / Bescheidenheit / Disziplin / Fleiß / Gehorsam  
Geradlinigkeit / Gerechtigkeitssinn / Gottesfurcht / Härte / Mut  
Ordnungssinn / Pflichtbewußtsein / Pünktlichkeit / Redlichkeit  
Selbstverleugnung / Sparsamkeit / Tapferkeit / Treue  
Unbestechlichkeit / Unterordnung / Weltoffenheit  
Zurückhaltung / Zuverlässigkeit

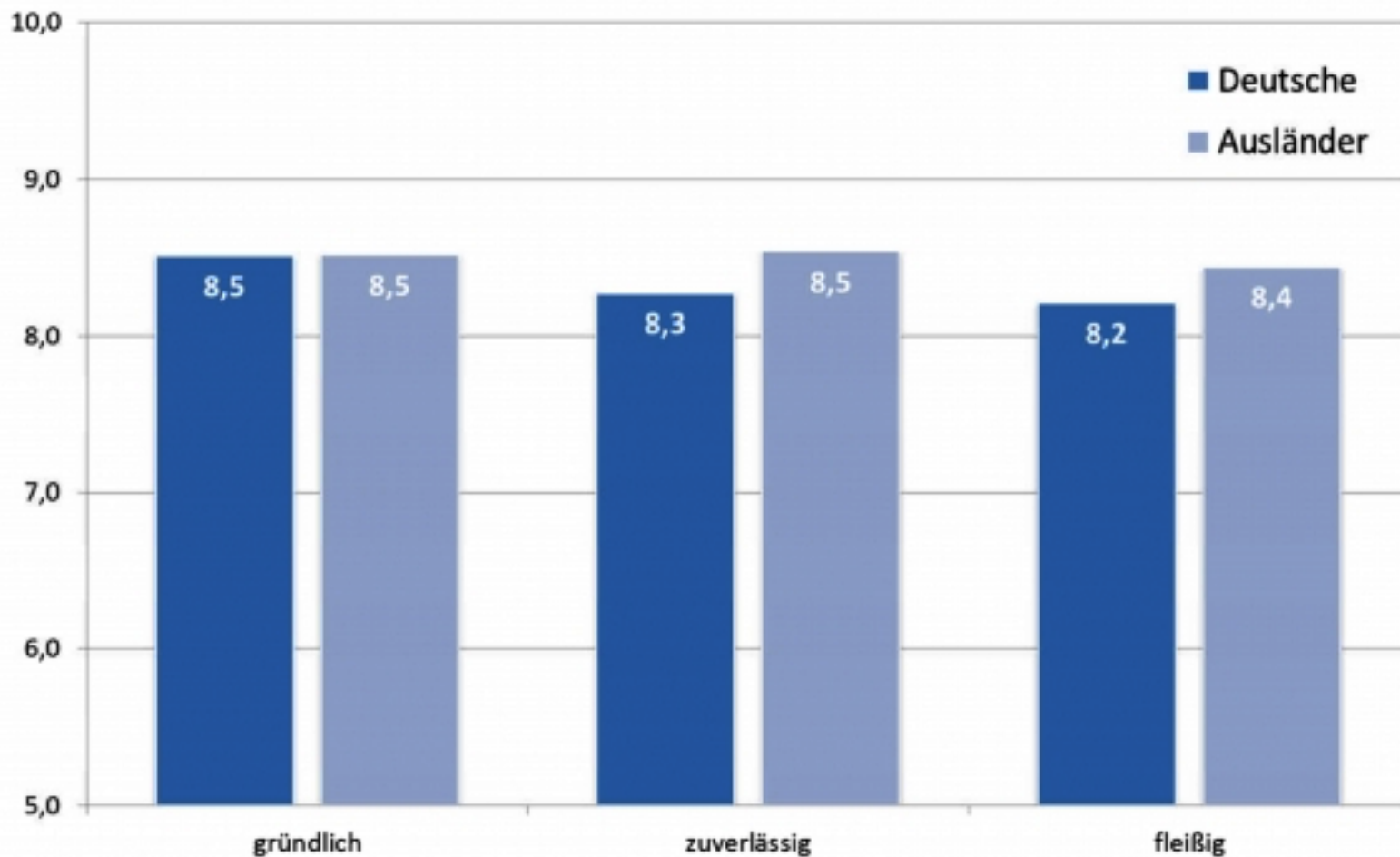




## Klassische „Deutsche Tugenden“

Typische Eigenschaften der Deutschen

0 = „trifft überhaupt nicht zu“ ⇔ 10 = „trifft vollkommen zu“, durchschnittlicher Punktwert





# Trainingskultur

- weltbeste Trainingsgruppe
- weltbeste Trainingsqualität
- weltbeste Zuspieler
- positive Energie
- Kommunikation
- Feedback
- positive Verrücktheit
- Bereitschaft (immer etwas mehr geben)
- (Neu-)Gierde
- ....



Quelle: [www.kwintessential.de](http://www.kwintessential.de)



# Trainingsqualität & Trainingskultur

## Was hat oberste Priorität?

- 1) Ziel (Erlebnisse und Beobachtungen)
- 2) Wissen (Technisch/Taktisch)
- 3) **Bewusstsein** (+2 Schläge – Situation)
- 4) Realistisch (Übung/Zuspiel)
- 5) Qualität (siehe Ziele)
- 6) Wiederholungen...
- 7) Intensität... Komplexität...





# Ehrenkodex

Badminton-Spitzensportzentrum Mülheim an der Ruhr  
Bundesstützpunkt DBV  
Nachwuchsstützpunkt des DBV  
Landesleistungsstützpunkt des BLV-NRW



## EHRENKODEX

*Präambel: Wir sind unterschiedliche, individuelle Persönlichkeiten. Der Ehrenkodex setzt unser Menschenbild und unsere Arbeitsphilosophie in ein Leitbild zum professionellen Umgang miteinander um.*

### I. Zielsetzung und Grundwerte

- Das Erreichen der Weltspitze ist unser oberstes sportliches Ziel, so wie es in den Leistungssportkonzepten festgelegt ist. Wir verstehen das Erreichen des Zieles als Teamarbeit, in das jeder seine individuellen Stärken einbringt. Wir setzen unsere ganze Arbeitskraft nach bestem Wissen und Gewissen ein.
- Respekt, Loyalität und Vertrauen sind die Grundwerte, die von uns vorgelebt werden. Wir wollen mit diesen Grundwerten auch Vorbild für die uns anvertrauten Athleten sein.



## Ehrenkodex

Badminton-Spitzensportzentrum Mülheim an der Ruhr  
Bundesstützpunkt DBV  
Nachwuchsstützpunkt des DBV  
Landesleistungsstützpunkt des BLV-NRW



## EHRENKODEX

*Präambel: Wir sind unterschiedliche, individuelle Persönlichkeiten. Der Ehrenkodex setzt unser Menschenbild und unsere Arbeitsphilosophie in ein Leitbild zum professionellen Umgang miteinander um.*

### I. Zielsetzung und Grundwerte

- Das Erreichen der Weltspitze ist unser oberstes sportliches Ziel, so wie es in den Leistungssportkonzepten festgelegt ist. Wir verstehen das Erreichen des Zieles als Teamarbeit, in das jeder seine individuellen Stärken einbringt. Wir setzen unsere ganze Arbeitskraft nach bestem Wissen und Gewissen ein.
- Respekt, Loyalität und Vertrauen sind die Grundwerte, die von uns vorgelebt werden. Wir wollen mit diesen Grundwerten auch Vorbild für die uns anvertrauten Athleten sein.



## II. Kommunikation im Team

- Wir verstehen uns als Teil eines Teams, welches gemeinsam versucht, die gesetzten Ziele zu erreichen. Dabei beachten wir die Regeln, die ein Team ausmachen.
- Wir wollen einen respektvollen, kollegialen und ehrlichen Umgang miteinander pflegen.
- Wir wollen Konflikte persönlich klären und nicht über das Medium E-Mail austragen. Im Fall eines Konfliktes kommunizieren die Beteiligten direkt miteinander und versuchen eine Lösung herbeizuführen. Falls sich keine Einigung einstellt, wird der Vorgesetzte informiert und dieser oder ein von beiden akzeptierter Kollege als Mediator zu Rate gezogen.
- Wichtige Informationen werden den zuständigen und verantwortlichen Personen zeitnah zur Verfügung gestellt.

## III. Trainer – Athleten – Verhältnis

- Wir erkennen die Fürsorgepflicht gegenüber den uns anvertrauten Athleten als zentrale Aufgabe an. Dieses gilt insbesondere für den Umgang mit jugendlichen Athleten, die das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben und/oder einem Jugendkader angehören.
- Wir verpflichten uns, eine professionelle Distanz, im Sinne der Zielsetzung des Verbandes, zu den uns anvertrauten Athleten zu wahren.
- Wir vermitteln den uns anvertrauten Athleten die Prinzipien von Fairness im Sport.



## II. Kommunikation im Team

- Wir verstehen uns als Teil eines Teams, welches gemeinsam versucht, die gesetzten Ziele zu erreichen. Dabei beachten wir die Regeln, die ein Team ausmachen.
- Wir wollen einen respektvollen, kollegialen und ehrlichen Umgang miteinander pflegen.
- Wir wollen Konflikte persönlich klären und nicht über das Medium E-Mail austragen. Im Fall eines Konfliktes kommunizieren die Beteiligten direkt miteinander und versuchen eine Lösung herbeizuführen. Falls sich keine Einigung einstellt, wird der Vorgesetzte informiert und dieser oder ein von beiden akzeptierter Kollege als Mediator zu Rate gezogen.
- Wichtige Informationen werden den zuständigen und verantwortlichen Personen zeitnah zur Verfügung gestellt.

## III. Trainer – Athleten – Verhältnis

- Wir erkennen die Fürsorgepflicht gegenüber den uns anvertrauten Athleten als zentrale Aufgabe an. Dieses gilt insbesondere für den Umgang mit jugendlichen Athleten, die das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben und/oder einem Jugendkader angehören.
- Wir verpflichten uns, eine professionelle Distanz, im Sinne der Zielsetzung des Verbandes, zu den uns anvertrauten Athleten zu wahren.
- Wir vermitteln den uns anvertrauten Athleten die Prinzipien von Fairness im Sport.



## **IV. Loyalität gegenüber dem Arbeit- / Auftraggeber und Kollegen**

- Wir verpflichten uns gegenüber unserem Arbeit-/Auftraggeber, Vorgesetzten und Kollegen respektvoll und loyal zu verhalten und die Interessen des Verbandes zu vertreten.
- Wir erkennen die Satzungen, Ordnungen und Strukturen der Verbände an und handeln danach.
- Wir verpflichten uns Informationen, die wir während unserer Tätigkeit erhalten, vertraulich zu behandeln. Dieses gilt auch für die Zeit nach Beendigung unserer Tätigkeit.

## **V. Verhalten am Arbeitsplatz**

- Beim Verlassen von gemeinsamen Arbeitsräumen/Trainingsstätten vergewissern wir uns, dass sich der Arbeitsplatz in einem ordentlichen und sauberen Zustand befindet und sorgen dafür, dass die Trainingsgeräte ordnungsgemäß und sicher aufbewahrt werden.
- Materialien und Arbeits-/Trainingsgeräte werden sachgemäß behandelt und gepflegt, so dass keine vermeidbaren Schäden entstehen.
- Naturfederbälle kosten viel Geld. Wir achten darauf, dass die Verwendung von Bällen sparsam erfolgt.

## **VI. Anti-Doping**

- Wir verpflichten uns, die Anti-Doping-Bestimmung nach der jeweils aktuellen Fassung des Anti-Doping-Codes anzuerkennen und einzuhalten.

## **VII. Erweiterung der fachlichen und sozialen Kompetenz**

- Wir verpflichten uns, unsere Fach-, Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenz durch Fortbildungsmaßnahmen zu optimieren.
- Untereinander pflegen wir einen freien, offenen und professionellen Gedankenaustausch, um einen Wissenstransfer innerhalb des Trainer-Teams zu ermöglichen.



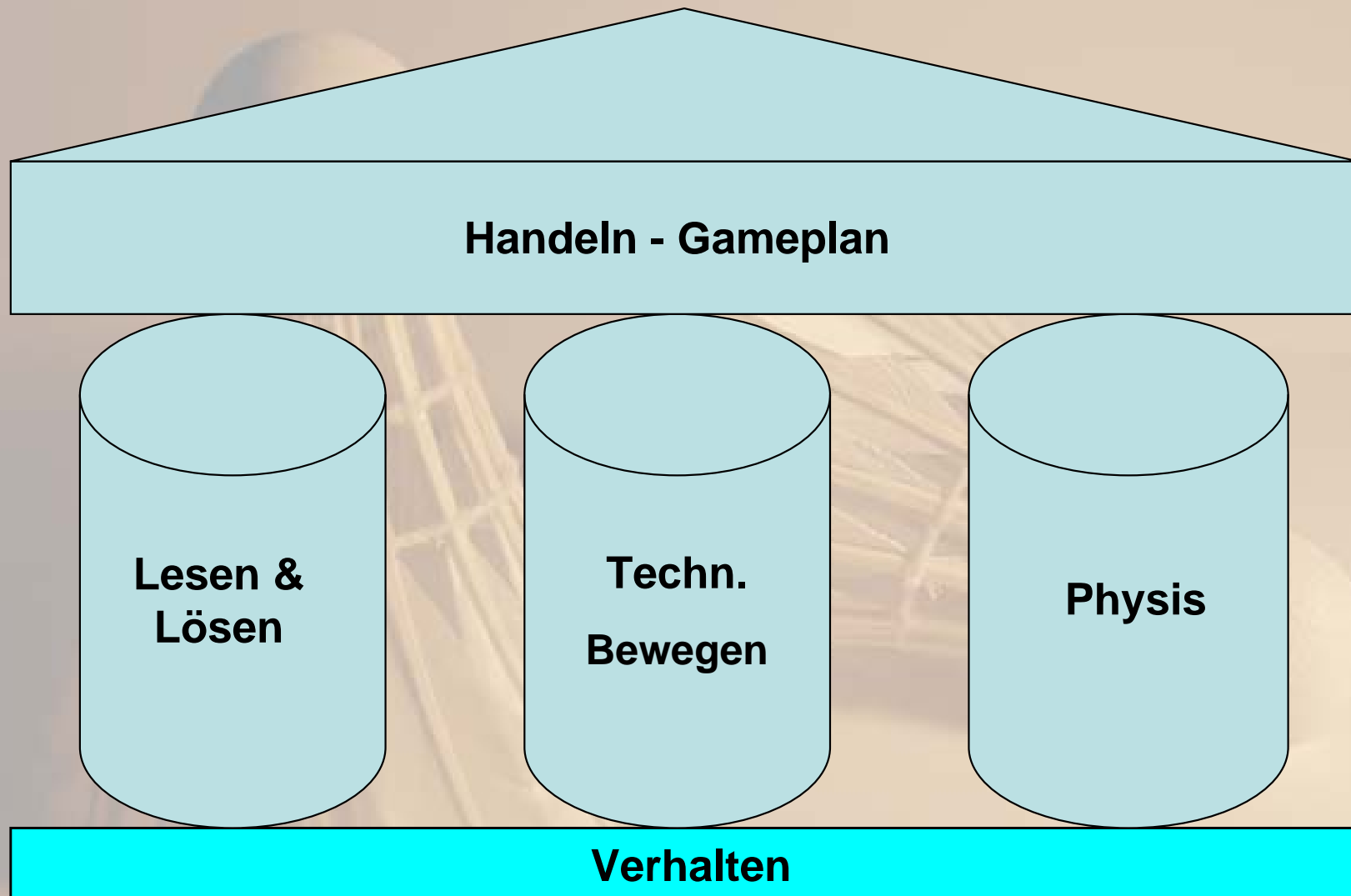
# Trainingsbausteine

1. Lifestyle Badminton
2. Duale Karriere
3. Mental
4. Pheysis
5. Technik
6. Taktik





# Ebenen der Spielsteuerung





# Kompetenzen

**Tempo**

**Speed**

**Timing**

**Rhythmus**

**Perception**

**Funktionale Bewegung**  
**„Technik“**

**Lesen & Lösen**  
**„Taktik“**

**Koordination**

→ viele Teilkompetenzen

**Konzentration**

**Idee**

**Motivation**

**Hand/Auge**

**Touch**

**Volition**

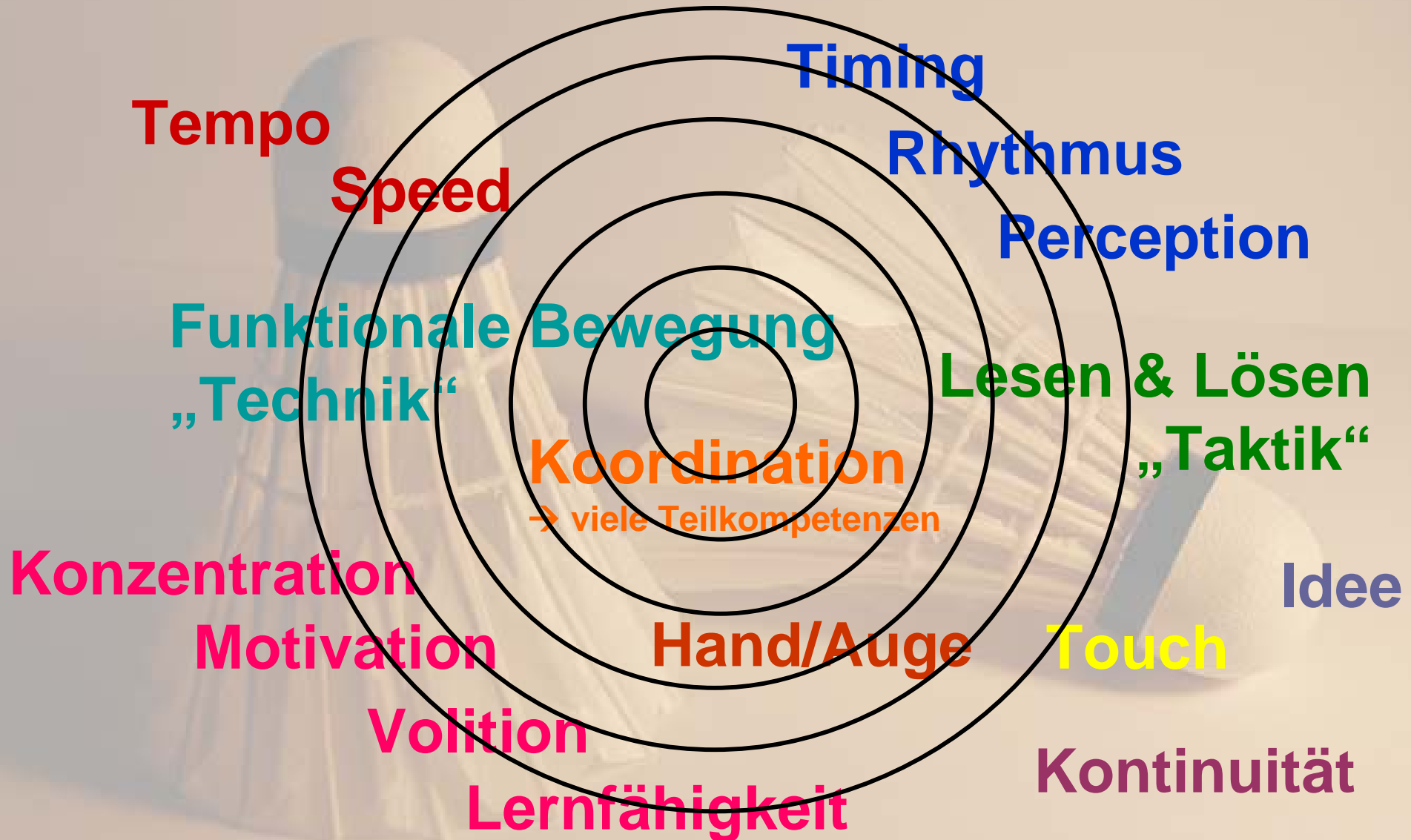
**Kontinuität**

**Lernfähigkeit**





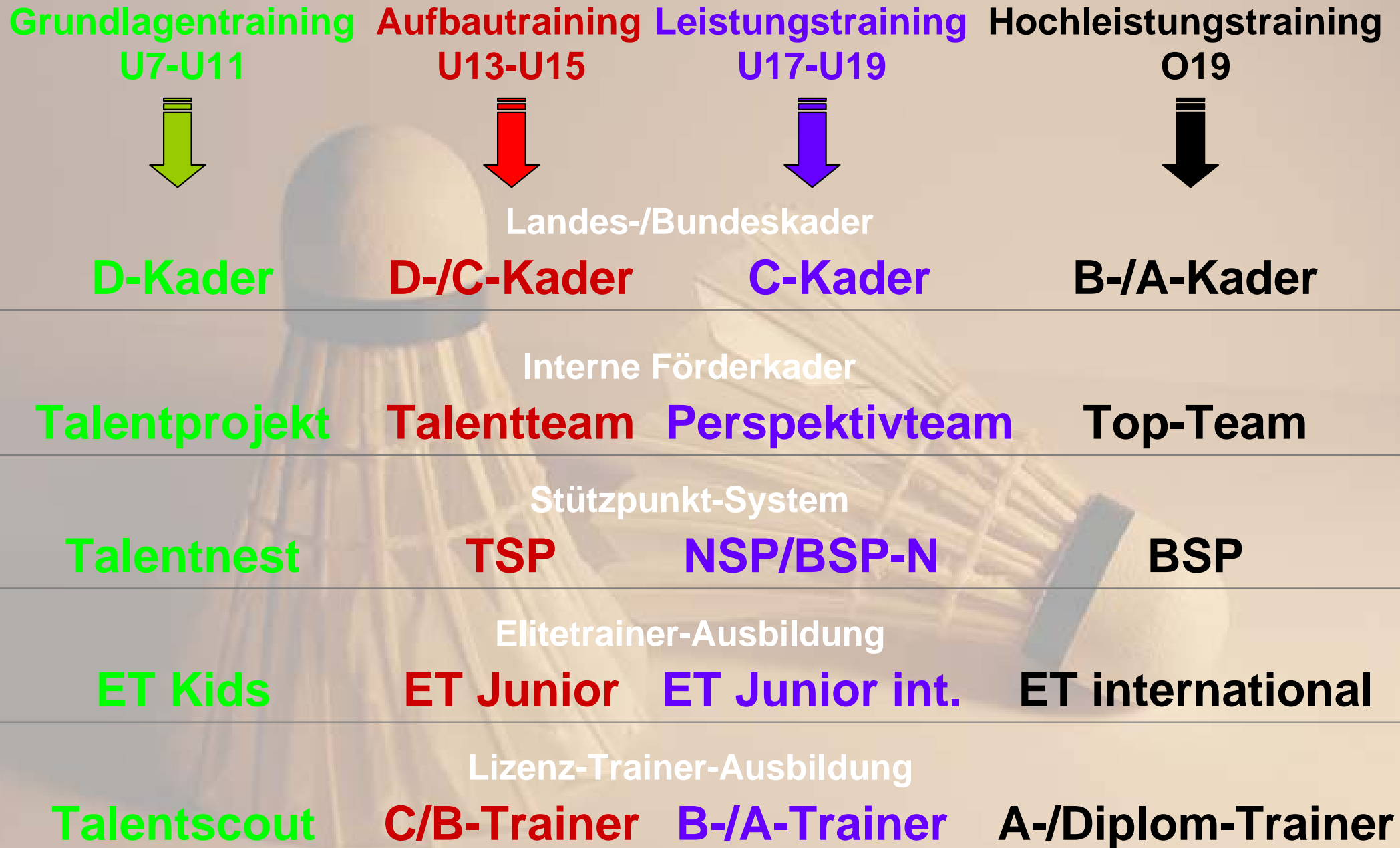
# Kompetenzen





# Der langfristige Leistungsaufbau

- 20-25 Jahre mit Spaß beim Badminton
- für sich, dass Optimale rausholen
  
- TS → TF → U9
- U11 → U13 → U15
- U17 → U19
- U22 → U25
  
- O25 → Höchstleistungsalter
- nach Karriere







# 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



# 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)**



## Unsere Spiel-Philosophie

*wir wollen mutig, variabel,  
aktiv, geduldig, intelligent und  
aggressiv agieren!*

**Spiel-Philosophie**





## Grundcharakter des Spiels

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





# „Zweikampf“ um **Aktivität**

## Vorteile durch *Raum- und Zeitgewinn*

- Bewusstheit, wann spiele ich 50/50 o. wann gebe ich ab und wann möchte ich einen frühen Treffpunkt
- manchmal bewusst späteren Treffpunkt eingehen, um
  - a) besser nachzubereiten
  - b) mehr Kontrolle beim Schlag zu haben (techn. Bewegungen)
  - c) ökonomischer zu agieren
  - d) aufgrund von Schwächen im gegnerischen Angriff



## 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!



## Taktische Grundprinzipien

**Taktik & Technik sind nie getrennt  
voneinander zu trainieren, sondern in allen  
Übungen und Spielformen immer zu  
verknüpfen!**

## Technische Grundprinzipien



# 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



Welches **Bewegungsverhalten im Ballwechsel** bringt frühe Treffpunkte?

## Technisches Bewegen

*Optimaler Raumgewinn*

*Arme und Beine*

Balance im Balltreffpunkt/Nachbereitung

*Optimale Bewegungsökonomie*

Entspannung vor dem Schlag

« **Das Badminton Fundament /  
Die Badminton Grundregeln des  
Bewegens** »

## Physisches Bewegen

*Kraftvolles Starten*

*Bremskraft Beine, Arme, Oberkörper*

*Stabilität Beine, Arme, Oberkörper*

*Optimal schnelles Laufen/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!



Wie funktioniert modernes, erfolgreiches Badminton?  
Was haben alle Spielideen gemeinsam?

## Grundsätzlich

*Raum-/Zeitgewinn erzielen*

*Agieren*

*gezieltes Handeln eines Spielers  
während des/der Ballwechsel(s)*

*Druck auf den Gegner  
machen*

*„gefährlich“ spielen*

## Welche Handlungen bringen Raum-/Zeitgewinn?

*Druck/Gefährlichkeit durch...*

*... punktuelle Schnelligkeit/Explosivität*

*...dauerhaftes hohes Tempo*

*...gute Platzierung/Genauigkeit*

*...hohe (sinnvolle) Variabilität und sinnvolle  
Täuschungen*

*... Ansatzlosigkeit*

*... Schlagsicherheit/Kontrolle*

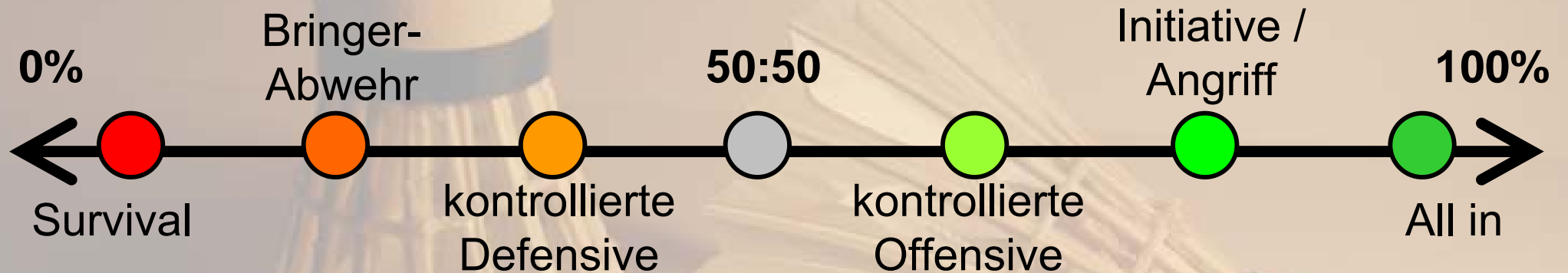
*... „starkes Verhalten“ zwischen den  
Ballwechseln*





## Line of Qualities

Spielertypen, Persönlichkeiten, Schläge



modifiziert nach HØI



## Technische Prinzipien Schlagtechnik

- 📌 siehe POSTE/HASSE – Badminton Schlagtechnik, 2002
- 📌 hier:
- 📌 situationsabhängige Griffhaltung
- 📌 NULL, EINS, ZWEI, DREI
- 📌 situationsabhängige NULL-Stellung
- 📌 Passive / Aktive EINS
- 📌 FUNKTIONALE ZWEI
- 📌 Situationsabhängige DREI (lang, kurz, Rebound, Freeze)
- 📌 FUNKTIONALES DREIECK
- 📌 Hand vor – Zufassen (Lockerlassen/Zufassen)
- 📌 Schnitte
- 📌 Bild: „Gangschaltung“ (Koordination der Teilimpulse)



## Prinzipien und Leitbilder

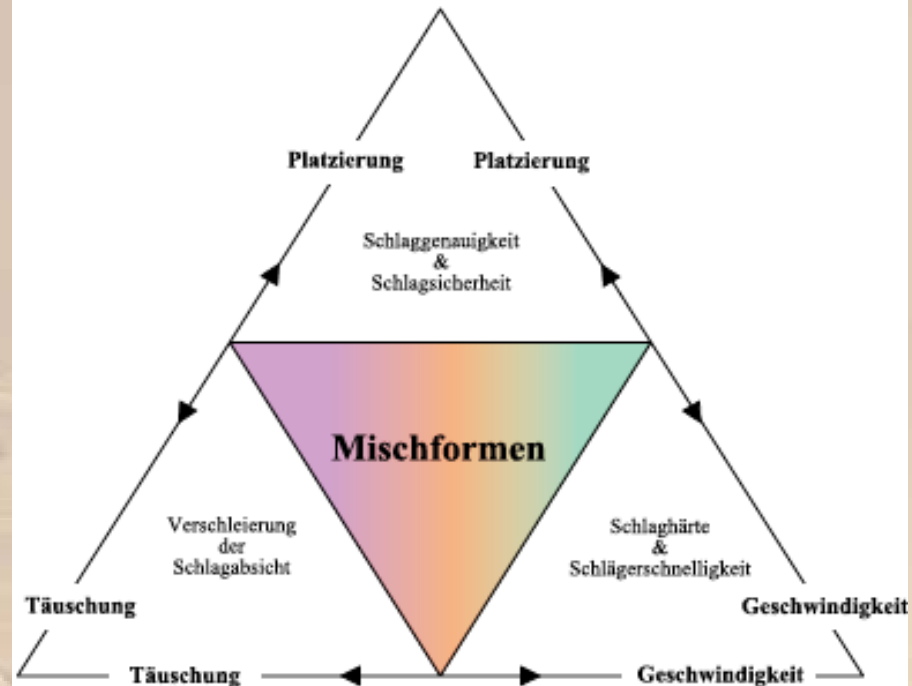
**In der Spieler- und Trainerausbildung sind Prinzipien und Leitbilder voneinander zu unterscheiden.**

- 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.



*Handflächen-/  
Fingerknöchelschläge*

**KONTROLLE**



**ANSATZLOSOGKEIT  
&  
VARIABILITÄT**

**BESCHLEUNIGUNG**

*Kleinfinger-/  
Zeigefingerschläge  
+ Kombinationsformen*

*Daumenschläge*

## Das Funktionelle Dreieck

POSTE/HASSE 2002



# Die Badminton-Gangschaltung

Schulter

Finger /  
Handgelenk

Ellbogen



Kniegelenk /  
Beine

Rückhand 😊

Rumpf /  
Hüfte



## Lösungsgrundsätze im Wettkampf-Badminton

sich selbst so *verhalten, handeln und bewegen*, dass möglichst oft  
*eigener Raum-/Zeitgewinn* bzw.  
*gegnerischer Raum-/Zeitverlust* entsteht

dies bedeutet i.d.R. „*Agieren*“ durch das *Erreichen*  
*optimal früher Treffpunkte*

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



## Verhaltensgrundprinzipien

### *Grundeinstellung und Verhalten als Wettkämpfer*

Bedingungsloser Einsatz mit Ruhe, Lockerheit und Übersicht

→ Verhalten im Ballwechsel

### *Selbstkontrolle*

Mentale Grundregulation, „Gewinnerverhalten“

→ beides zumeist in den Ballwechsepausen

### *Spielkontrolle*

Mental Badminton spielen und die Umsetzung steuern

→ alle Verhaltensgrundprinzipien müssen bei hoher physischer und psychischer Belastung aufrecht erhalten werden können!



## Taktische Grundprinzipien

### *Geschwindigkeit / Konter*

Druck ausüben durch harte Schläge, schnelle Schlagfolge (hohes Tempo)  
→ kurze Reaktionszeiten

### *Platzierung / Befreiung / Neutralisierung*

Druck ausüben durch Schlaggenauigkeit, Schläge auf „unangenehme“ Punkte  
→ lange Laufwege und ungünstige Treffpunkte

### *Täuschung*

Druck ausüben durch Finten (getäuschte Schläge) und sinnvolle Varianten  
→ falsche oder verzögerte gegnerische Reaktion





## Technische Grundprinzipien

### *Optimaler Raumgewinn durch Arme und Beine*

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

Video 2

### *Optimale Bewegungsökonomie*

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

Video 3

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



## Taktische Grundprinzipien

**Taktik & Technik sind nie getrennt  
voneinander zu trainieren, sondern in allen  
Übungen und Spielformen immer zu  
verknüpfen!**

## Technische Grundprinzipien



# 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



# LEITBILDER

## Verhalten

### *Verhalten auf dem Feld im Training „trainieren“*

Positive Aktionen durch aktives Verhalten (z.B. Kopfnicken, Faustballen etc.) verstärken

### *Verhaltens-Techniken erlernen und einsetzen*

Visualisierung, Atmen, Gestik, Mimik, Selbstgespräche



# LEITBILDER

## Taktik

*In der Spielergrundausbildung sollte das „Lesen und Lösen“  
aller (erfolgreichen) Taktischen Grundprinzipien in den  
verschiedenen Feldbereichen geschult werden*

→ dies schafft die funktionelle Verbindung zur Technik und erhöht die taktische Flexibilität

*Ansatzlosigkeit ist bei günstigen Treffpunkten bei viel oder wenig Zeit ein Standard für alle Taktischen Grundprinzipien*

→ Strategie: eigene Vorliebe/Stärke (wie kann ich gut Druck machen)

→ Gegnerprofil (wo verliert der Gegner Raum/Zeit, wie macht der Gegner Druck)



# LEITBILDER

## Taktik

*Gegen starke Angreifer ist das Lösungsprinzip  
Befreiung das „letzte Mittel“*

→ Neutralisierung und Konter bei „wenig Zeit“ trainieren

## *Felddeckung*

- den **wahrscheinlichsten** nächsten Schlag des Gegners decken
- zum einen **geistig decken** (= Konzentration auf den Feldbereich)
- zum Teil auch **körperlich decken** (mit Schläger / Bein)



# LEITBILDER

## Technik

### *Unterprinzipien Arm / Schläger*

Ansatzlosigkeit

Timing

Balance

Griffhaltungen und Griffwechsel

Nullstellungen

Länge von Schlagweg und Ausschwing

Lockerlassen-Zufassen

Handführungsprinzipien



# LEITBILDER

## Technik

### *Unterprinzipien Beine*

Timing

Balance beim Schlag in der Ecke

### *Unterprinzipien Oberkörper*

Anspannen/Entspannen

Balance beim Start und in der Ecke direkt nach dem Schlag

**Technik ist Mittel zum Zweck! Sie muss vor dem Hintergrund der oben beschriebenen Prinzipien funktionieren!**





# LEITBILDER

## Physis

### *Grundlagenfitness*

**Grundlagenausdauer**

**Kraft** in Rumpf, Schulter/Arm und Beinen

**Schnelligkeit** von Beinen und Arm

**Beweglichkeit** in Rumpf, Schulter/Arm und Beinen

### *Spezifische Fitness*

**Schnellkraftausdauer** (lange + schnellkräftig schlagen/laufen können)

**Beinschnelligkeit, -schnellkraft** und **Sprungkraft**

**Schlagkraft** und **Schlägerschnelligkeit**

**Rumpfstabilität** beim Starten und beim Schlagen in den Ecken



## Welches **Bewegungsverhalten im Ballwechsel** bringt **frühe Treffpunkte**?

### **Technisches Bewegen**

*Optimaler Raumgewinn Arme und Beine*

Balance im Balltreffpunkt/Nachbereitung

*Optimale Bewegungsökonomie*

Entspannung vor dem Schlag

« **Das Badminton Fundament /  
Die Badminton Grundregeln des  
Bewegens** »

### **Physisches Bewegen**

*Kraftvolles Starten*

*Bremskraft Beine, Arme, Oberkörper*

*Stabilität Beine, Arme, Oberkörper*

*Optimal schnelles Laufen/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!



Wie funktioniert modernes, erfolgreiches Badminton?  
Was haben alle Spielideen gemeinsam?

## Grundsätzlich

*Raum-/Zeitgewinn erzielen*

*Agieren*

*gezieltes Handeln eines Spielers  
während des/der Ballwechsel(s)*

*Druck auf den Gegner machen*

*„gefährlich“ spielen*

## Welche Handlungen bringen Raum-/Zeitgewinn?

*Druck/Gefährlichkeit durch...*

*... punktuelle Schnelligkeit/Explosivität*

*...dauerhaftes hohes Tempo*

*...gute Platzierung/Genauigkeit*

*...hohe (sinnvolle) Variabilität und sinnvolle Täuschungen*

*... Ansatzlosigkeit*

*... Schlagsicherheit/Kontrolle*

*... „starkes Verhalten“ zwischen den Ballwechseln*



## Grundprinzipien in der Übersicht

### Weitere **Taktische** Prinzipien

- Strategien • Spielstile • Feldeckung

### Weitere **Technische** Prinzipien

- für Kontrolle/Sicherheit • für Schnelligkeit
- für Variabilität/Ansatzlosigkeit/Täuschungen

### Frühe Treffpunkte über:

- Situationsgemäße Schnelligkeit/Explosivität • Dauerhaftes hohes Tempo (Konstanz)
- Gute Platzierung/Genauigkeit • Hohe (sinnvolle) Variabilität und sinnvolle Täuschungen
- Ansatzlosigkeit • Schlagsicherheit/Kontrolle • ...

### Taktik

#### Lesen

Antizipation für schnellere Reaktion  
bessere Ausgangsposition im Feld  
bessere Bereitschaftsstellung

#### Lösen

### Technik

#### « Technisches Bewegen »

Optimaler Raumgewinn Arme und Beine  
Optimale Bewegungsökonomie

#### « **Physisches** Bewegen »

### Optimales **Verhalten** zwischen den Ballwechseln

*Fundament*

Spielphilosophie

„Agieren, Druckvoll, Gefährlich“

*Fundament*



**Mit Spaß  
gemeinsam  
daran arbeiten**





# JETZT GEHT'S



A - Trainer - Lehrgang  
Mülheim a.d. Ruhr, 16.-19.1.2014



**Holger Hasse**  
**Chef-Bundestrainer**