



Leistungssport-Workshop  
18.-20.12.2009 in Mülheim/Ruhr

# Methodik der Doppel-Ausbildung in der Jugend

Bundesstützpunktleiter Mülheim/Ruhr  
Bundestrainer Jugend



**Holger Hasse**

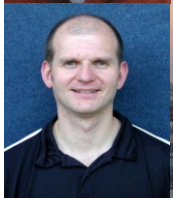
Deutscher  
**Badminton**  
Verband

**BADMINTON**  
**EUROPE**



**F.I.Ba.**  
Federazione Italiana Badminton

**XXI**  
**BADMINTON**  
European  
Junior  
Championships  
2009  
*Jump and take your future high*



# *Das Ziel*



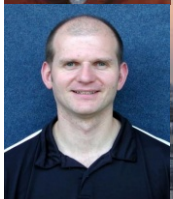
Deutscher  
**Badminton**  
Verband

**BADMINTON**  
**EUROPE**



**F.I.Ba.**  
Federazione Italiana Badminton

**XXI**  
**BADMINTON**  
European  
Junior  
Championships  
2009  
*Jump and take your future high*



***Wie wollen wir  
erfolgreich sein?***



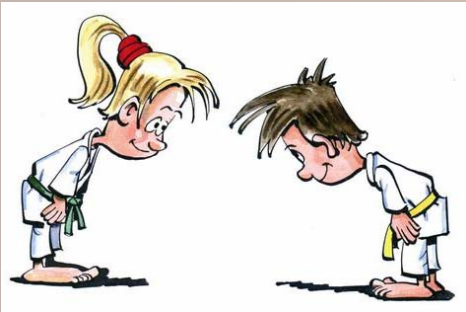
**2004**  
**MILANO**  
EUROPEAN  
CAPITAL OF SPORT



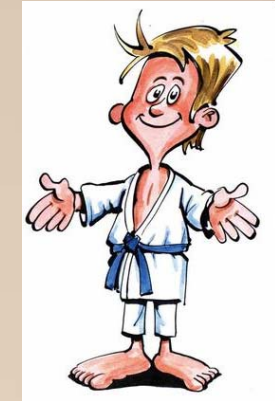


*Mit  
Spaß!!!*

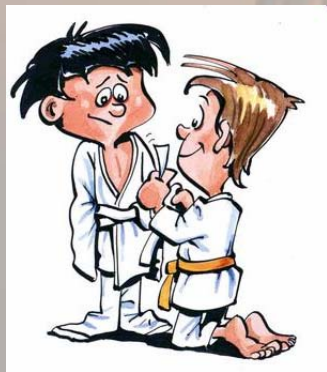




Höflichkeit



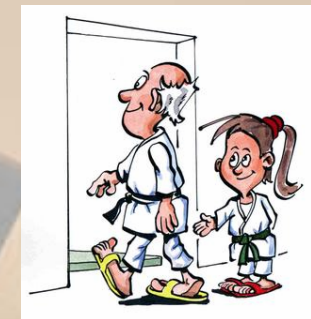
Ehrlichkeit



Hilfsbereitschaft



Wertschätzung

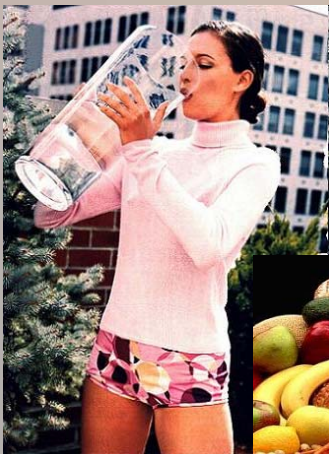


Respekt





# Perfekt vorbereitet





# Wer kennt diesen Mann?



unser Urs









***Clever***





***entschlossen  
einsatzbereit  
aggressiv  
im Wettkampf***



# *Immer mit hoher....*



Deutscher  
**Badminton**  
Verband

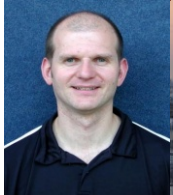
**BADMINTON**  
**EUROPE**



**F.I.Ba.**  
Federazione Italiana Badminton



Jump and take your future high



**Herausforderung**

**Das Ziel**



**Bedrohung**



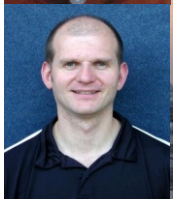
Deutscher  
**Badminton**  
Verband

**BADMINTON**  
**EUROPE**



**F.I.Ba.**  
Federazione Italiana Badminton

**XXI**  
**BADMINTON**  
European  
Junior  
Championships  
2009  
*Jump and take your future high*



**Wie wollen wir  
erfolgreich sein?**



**2009**  
**MILANO**  
EUROPEAN  
CAPITAL OF SPORT





# *Perfekt in den BASICS*



# *Perfekt in den BASICS*

## Ziel im Wettkampf-Badminton

Eigene Fehler weitgehend vermeiden

Gegner zu Fehlern zwingen

Punkte machen



*Perfekt in den BASICS*

„Zweikampf“ um **Aktivität**

Vorteile durch *Raumgewinn*

Vorteile durch *Zeitgewinn*





*Perfekt in den BASICS*

# Ebenen der Spielsteuerung

Technisches BEWEGEN

Physisches BEWEGEN

HANDELN

VERHALTEN





# Methodik der Doppel-Ausbildung in der Jugend

Bundesstützpunktleiter Mülheim/Ruhr  
Bundestrainer Jugend



**Holger Hasse**



Philosophie:

## 1. immer einen Gedanken voraus

- Plan A, Plan B, Plan C.....
- Schlüssel ist I-IV
- Übergang gewinnen
- Angriff variabel und geduldig abschließen

**2. wir wollen mutig, variabel,  
aggressiv, intelligent angreifen!**



Spielidee:

Gegner zu Fehlern zwingen

Eigene Fehler weitgehend vermeiden

Punkte machen



## Strukturierung nach Spielsituationen:

1. I-IV
2. Übergang
3. Angriff
4. Abwehr

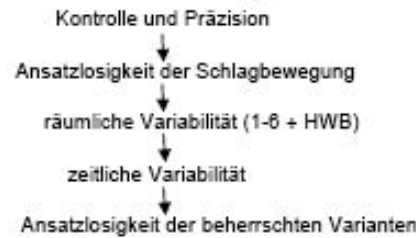


# Mindmap 1 - 2 - 3

## Das Lesen & Lösen der Aufschlagsituation



### Qualitätsstufen des Aufschlags



### Deckung nach Auf- und Rückschlag

- longline (ll)
- cross (cr)
- Mitte (Mi)
- netznah (nn)
- netzfern (nf)
- Midcourt (MC)

und Deckungsaufteilung (Partner)

- longline (ll)
- cross (cr)
- Mitte (Mi)
- Midcourt vorne (MCv)
- Midcourt hinten (MCh)

← HWB →

### Annahmeprinzipien

- Geschwindigkeit
- Platzierung
- Täuschung

### Annahmekategorien

- dem Arm folgend (Af)
- gegen die Armbewegung (gA)  
und
- Überhand (Uh)
- Unterhand (Uh)

1 2 3 4

individueller  
HandWechselBereich

5

6

### Vielseitiges 1-2-3-Training

Prognose-Training  
Kontrastmethoden

Wahrnehmungsschulung  
Video-Training

Koordinatives 1-2-3-Training





# Mindmap 1 - 2 - 3

## Das Lesen & Lösen der Aufschlagsituation

### *Qualitätsstufen des Aufschlags*

Kontrolle und Präzision



Ansatzlosigkeit der Schlagbewegung



räumliche Variabilität (1-6 + HWB)



zeitliche Variabilität



Ansatzlosigkeit der beherrschten Varianten





## *Deckung nach Auf- und Rückschlag*

- longline (ll)
- cross (cr)
- Mitte (Mi)
- netznah (nn)
- netzfern (nf)
- Midcourt (MC)

## und Deckungsaufteilung (Partner)

- longline (ll)
- cross (cr)
- Mitte (Mi)
- Midcourt vorne (MCv)
- Midcourt hinten (MCh)



**Aufschlag in den Handwechsel**

**Tausend mal berührt ... tausend mal is nix passiert**



**I und III in Perfektion!!!**



## *Annahmeprinzipien*

- Geschwindigkeit
- Platzierung
- Täuschung

## *Annahmekategorien*

- dem Arm folgend (Af)
- gegen die Armbewegung (gA)
- und
- Oberhand (Oh)
- Unterhand (Uh)





**Platzierte Annahme von rechts der Hand folgend mit der Rückhand in den Midcourt nach Aufschlag auf die 2**  
2 vr Hf MC



**Platzierte Annahme von links der Hand folgend mit der Rückhand in den Midcourt nach Aufschlag auf die 2  
2 vl Hf MC**



**Getäuschte Druck-Annahme von rechts gegen die Hand  
mit der Rückhand nach Aufschlag auf die 2**

2 vr gH DA



**Früher Treffpunkt vor der Hand!!!**







**Irrglaube: immer Deckung nach der II**



**Supermann**



II

Netzsprünge als Standard, statt Ausfallschritt

**Balance verlieren! – Balance gewinnen**

Was wir versuchen wollen:

**den Rückschlag (+Deckung) ansagen** (wenn  
Gegner nicht/wenig variiert)



**Vielseitiges  
1-2-3-Training**

Prognose-Training  
Kontrastmethoden

Wahrnehmungsschulung  
Video-Training

Koordinatives 1-2-3-Training



# Beobachtungsbogen 1 - 2 - 3



Spieler A      Spieler B      Gegner A      Gegner B      Ergebnis

Turnier      Datum      Beobachter

	Spieler A		Spieler B	
	von links	von rechts	von links	von rechts
	<b>Aufschlag und Deckung</b>			
<b>Annahme und Deckung</b>				
<b>Sonstiges</b>				
<b>Marschroute</b>				

1 Mi 3 II!

1 gH, 2 Hf, 2 DA

Marschroute bezogen auf

Wie muss ich aufschlagen und anschl. decken (gegen A / gegen B)?

Wie muss ich annehmen und anschl. decken (gegen A / gegen B)?

Marschroute in Übergangs-/Verteidigungs-/Angriffssituation





## Übergang

### Racketspeed, Racketspeed, Racketspeed....

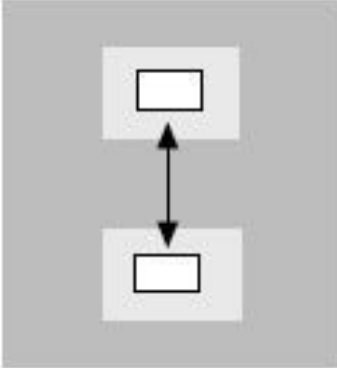
- in möglichst vielseitigen Übungs- und Spielformen
- in allen Feldbereichen

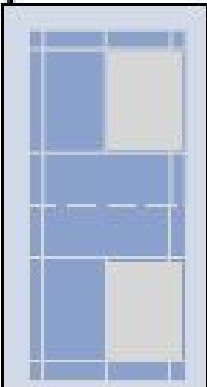
(Netz, netzfern (malayisch), vorderer MC (dänisch), MC (englisch), hinterer MC)





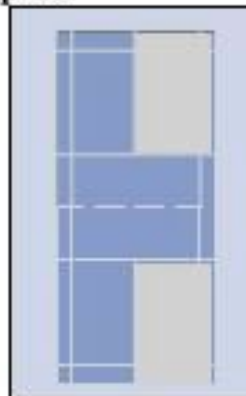
## 1.Stufe

<p><b>Spielform:</b></p> 	<p><b>Speedminton (siehe unter ÜBUNGEN)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ohne Netz im freien Raum</li> <li>- räumliche Orientierung am Körper des Partners mit Seiten- und Höhenbegrenzung, zur Hilfe ggf. Seitenbegrenzung des Halbfeldes</li> <li>- Spiellage: " Herausfordernd</li> </ul> <p><i>Genaue Beschreibung unter Übungen zum Racketspeedmodell!</i></p>	
<p><b>Übungen:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Trockenbewegungen („Boxen“)</b></li> <li>- <b>Zuwurf/-spiel für isolierte Drive</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) nur Vorhand (Vh), nur Rückhand (Rh)</li> <li>b) abwechselnd Vh und Rh</li> <li>c) unregelmäßig Vh und Rh</li> </ol> </li> <li>- <b>Rush-Griff (Vh) und Daumengriff(Rh); Kurzgriff</b></li> </ul>	
<p><b>Schlagbewegungen:</b></p>	<p>Handführungsform:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handfläche/Fingerknöchel</li> </ul>
	<p>Bewegungsprinzip:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vh+Rh-Flexion (Ellbogenstreckbewegung BOX)</li> </ul>
	<p>Schläge:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drive vor+neben dem Körper</li> </ul>
<p><b>Laufbewegungen:</b></p>	<p>Kleine Schritte seitwärts+vorwärts (maximal 1 Schritt)</p>	

<p><b>Spiel:</b></p> 	<p><b>Mittelfeld (siehe unter ÜBUNGEN)</b>  Halbes Feld zwischen vorderer und hinterer (Doppel-) Aufschlaglinie, Doppelseitenauslinie, Höhe unbegrenzt.</p> <p>1a) Halbes Feld parallel, Netzhöhe 1,0-1,2m  1b) Halbes Feld Diagonal, Netzhöhe 1,0-1,2m  2a) Halbes Feld parallel, Netzhöhe 1,55m  2b) Halbes Feld Diagonal, Netzhöhe 1,55m</p> <p>Alle Formen auch als Doppel (oder Doppel nebeneinander) auf dem ganzen Feld mit beiden Netzhöhen möglich.  Spiellage: „Gegeneinander“</p> <p><i>Genaue Beschreibung unter Übungen zum Racketspeedmodell!</i></p>	
<p><b>Übungen:</b></p>	<p><b>Siehe 1.Stufe, zusätzlich:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Mittelfeld (s.o.)<sup>2</sup> Herausfordernd</b></li> <li>- <b>Vh/Rh kurzer Aufschlag und Swipaufschlag</b></li> <li>- <b>Vh/Rh Standard-Lob und Swip</b></li> <li>- <b>Zuwurf/-spiel für isolierte Vh-Ük/Üh/LvK-Schläge</b></li> <li>- <b>Zuwurf/-spiel für isolierte Vh-Rh-Drive mit KLAPP</b></li> <li>- <b>Zuwurf/-spiel für Kombinationen von Drive und Vh-Ük/Üh/LvK-Schlägen</b></li> </ul> <p>a) regelmäßig  b) unregelmäßig</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>V-Griff (Vh), Langgriff</b></li> <li>- <b>Übungen zu Ausfallschritt, Chinasprung und Umsprung</b></li> </ul> <p>Siehe bestehende Literatur!</p>	
<p><b>Schlagbewegungen:</b></p>	<p>Handführungsform:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handfläche/Fingerknöchel</li> <li>• Daumen</li> </ul>
	<p>Bewegungsprinzip:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vh+Rh-Flexion (Ellbogenstreckbewegung-BOX)</li> <li>• Vh+Rh-Flexion (Ellbogenstreckbewegung KLAPP)</li> <li>• Vh-Rotation (Üh/Ük/LvK)</li> </ul>
	<p>Schläge:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drive vor+neben dem Körper</li> <li>• Vh-Ük/Üh/LvK Smash / Clear / langer Drop</li> </ul>
<p><b>Laufbewegungen:</b></p>	<p>Ausfallschritt, Chinasprung und Umsprung</p>	

## 3.Stufe

### Spiel:



### Mittelfeld - Hinterfeld (siehe unter ÜBUNGEN)

Halbes Feld zwischen vorderer Aufschlaglinie und Grundlinie, Doppelseitenauslinie, Anzahl und Höhe der Clear begrenzen, um Tempo hochzuhalten.

- 1a) Halbes Feld parallel, Netzhöhe 1,0-1,2m
- 1b) Halbes Feld Diagonal, Netzhöhe 1,0-1,2m
- 2a) Halbes Feld parallel, Netzhöhe 1,55m
- 2b) Halbes Feld Diagonal, Netzhöhe 1,55m

Alle Formen auch als Doppel (oder Doppel nebeneinander) auf dem ganzen Feld mit beiden Netzhöhen möglich.  
Spiellage: „Gegeneinander“

*Genaue Beschreibung unter Übungen zum Racketspeedmodell!*

### Übungen:

Siehe 1.+2. Stufe, zusätzlich:

- **Mittelfeld-Hinterfeld (s.o.)** „Herausfordernd“
- **Übungen für Angriffsclear von Grundlinie zu Grundlinie**
- **Zuwurf-/spiel für weitere Kombinationen von Drive und Vh-Ük/Üh/LvK**
  - a) regelmäßig
  - b) unregelmäßig
- **keine neuen Griffe nach hinten**
- **längere Laufwege**

Siehe bestehende Literatur!

### Schlagbewegungen:

Handführungsform:

- Handfläche/Fingerknöchel
- Daumen

Bewegungsprinzip:

- Vh+Rh-Flexion (Ellbogenstreckbewegung BOX)
- Vh+Rh-Flexion (Ellbogenstreckbewegung KLAPP)
- Vh-Rotation (Üh/Ük/LvK)

Schläge:

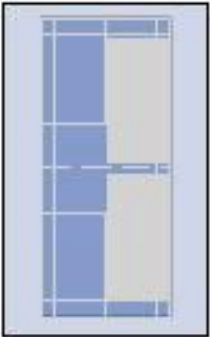
- Drive vor+neben dem Körper
- Vh-Ük/Üh/LvK Smash / Clear / langer Drop

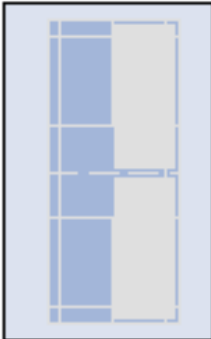
### Laufbewegungen:

Ausfallschritt, Chinasprung und Umsprung



## 4.Stufe

<p><b>Spiel:</b></p> 	<p><b>Mittelfeld-Vorderfeld</b> Halbes Feld zwischen hinterer Aufschlaglinie und Netz, Doppelseitenauslinie, Höhe unbegrenzt.</p> <p>1a) Halbes Feld parallel, Netzhöhe 1,55m 1b) Halbes Feld Diagonal, Netzhöhe 1,55m</p> <p>Alle Formen auch als Doppel (oder Doppel nebeneinander) auf dem ganzen Feld mit beiden Netzhöhen möglich. Spiellage: „Gegeneinander“ <i>Genauere Beschreibung unter Übungen zum Racketspeedmodell!</i></p>	
<p><b>Übungen:</b></p>	<p><b>Siehe 1.+3. Stufe, zusätzlich:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Mittelfeld-Vorderfeld (s.o.) „Herausfordernd“</b></li> <li>- <b>Zuwurf/-spiel für Vh/Rh Uh Heben, Stechen, Schnitt am Netz</b></li> <li>- <b>Zuwurf/-spiel für Vh langsamer Drop</b></li> <li>- <b>Zuwurf/-spiel für Vh/Rh kurze Abwehr</b></li> <li>- <b>Zuwurf/-spiel für Kombinationen der o.g. Schläge</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) regelmäßig</li> <li>b) unregelmäßig</li> </ul> </li> <li>- <b>Keine neuen Griffe</b></li> <li>- <b>Längere Laufwege</b></li> </ul> <p>siehe bestehende Literatur!</p>	
<p><b>Schlagbewegungen:</b></p>	<p>Handführungsform:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handfläche/Fingerknöchel</li> <li>• Daumen</li> <li>• Kleinfinger/Zeigefinger</li> </ul>	
	<p>Bewegungsprinzip:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vh+Rh-Flexion (Ellbogenstreckbewegung-BOX)</li> <li>• Vh+Rh-Flexion (Ellbogenstreckbewegung-KLAPP)</li> <li>• Vh-Rotation (Üh/Ük)</li> </ul>
	<p>Schläge:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drive vor+neben dem Körper</li> <li>• Vh-Ük/Üh/LvK Smash / Clear/ langer Drop</li> <li>• Spiel am/vom Netz</li> <li>• Vh langsamer Drop</li> <li>• Vh/Rh kurze Abwehr</li> <li>• Vh/Rh-Schnitt</li> </ul>
<p><b>Laufbewegungen:</b></p>	<p>Ausfallschritt, Chinasprung und Umsprung</p>	

<p><b>Spiel:</b></p> 	<p><b>Mittelfeld-Vorderfeld-Hinterfeld = Halbfeldeinzel</b></p> <p>Halbes Feld zwischen Grundlinie und Netz, Doppelseitenauslinie, Höhe unbegrenzt („Halbfeldeinzel“).</p> <p>1a) Halbes Feld parallel, Netzhöhe 1,55m 1b) Halbes Feld Diagonal, Netzhöhe 1,55m</p> <p>Auch als Doppel(oder Doppel nebeneinander) auf dem ganzen Feld mit beiden Netzhöhen möglich, dann Doppelseitenauslinie. Spiellage: „Gegeneinander“.</p> <p><i>Genaue Beschreibung unter Übungen zum Racketspeedmodell!</i></p>
<p><b>Übungen:</b></p>	<p>Siehe 1.-4.Stufe, zusätzlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Mittelfeld-Vorderfeld Hinterfeld</b> mit Höhenbegrenzung für Clear</li> <li>- <b>Zuwurf/-spiel für Vh-Ük/Üh Innenschnitt- und Außenschnittdrop</b></li> <li>- <b>Komplexere Übungen</b></li> </ul> <p><i>Siehe bestehende Literatur !</i></p>
<p><b>Schlagbewegungen:</b></p>	<p>Handführungsform:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handfläche/Fingerknöchel</li> <li>• Daumen</li> <li>• Kleinfinger/Zeigefinger</li> </ul> <p>Bewegungsprinzip:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vh+Rh-Flexion (Ellbogenstreckbewegung BOX)</li> <li>• Vh+Rh-Flexion (Ellbogenstreckbewegung KLAPP)</li> <li>• Vh-Rotation (Üh/Ük/LvK)</li> <li>• Vh/Rh-Schnitt</li> </ul> <p>Schläge:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drive vor+neben dem Körper</li> <li>• Vh-Ük/Üh/LvK Smash / Clear/ langer Drop</li> <li>• Spiel am/vom Netz</li> <li>• Vh langsamer Drop</li> <li>• Vh/Rh kurze Abwehr</li> <li>• Vh-Innenschnitt- und</li> </ul>
<p><b>Laufbewegungen:</b></p>	<p>Ausfallschritt, Chinasprung, Malayenschritt und Umsprung</p>



## Übergang



Netzsprünge als Standard, statt Ausfallschritt

**Balance verlieren! – Balance gewinnen**



# Angriff





Mehrmals hintereinander schmettern / mit Druck / Tempo spielen können!

**SMASH – SMASH – SMASH – SMASH**

-> mit **Variationen!**

Full-Smash, Stick-Smash, Half-Smash, Schnitt-Smash, 80%-Smash, oben/unten-Variationen, Handwechselbereich, longline/Mitte/cross





Klarer methodischer Aufbau in der Doppelausbildung des Angriffs:

*Level-System mit Unter-Leveln*

*Nächstes Level wird erst trainiert, wenn vorheriges im Wettkampf sicher sitzt*

**Level 1: „Wedge-Attack“**

**Level 2: „Tunnel-Angriff“**

**Level 3: Variables Umschalten zwischen „Wedge“ „und Tunnel“**



## Methodischer Aufbau in der Doppelausbildung des Angriffs in der Übersicht:

### Stufe 1: Ausbildung des taktischen Grundform „Wedge-Attack“

#### Unterstufen:

- a) Vorderfeld-Spieler 100% Focus auf die cross-Abwehr
- b) Vorderfeld-Spieler mit einem 80%-Focus auf die cross-Abwehr bzw. auf die andere Feldhälfte und einem 20%-Focus auf die kurze longline-Abwehr bzw. auf die kurze Abwehr auf die Feldhälfte des Hinterfeld-Spielers
- c) Verdeckte Wedge-Attack aus „Classic“-Position (Vorderfeld-Spieler steht zentral)
- d) Verdeckte Wedge-Attack aus „Tunnel-Position



## Stufe 2: Ausbildung der taktischen Grundform „Tunnel-Angriff“

### Unterstufen:

- a) VF-Spieler 100% Focus auf die longline-Abwehr
- b) VF-Spieler mit 80/20-Focus
- c) Verdeckter Tunnel-Angriff aus „Classic-Position
- d) Verdeckter Tunnel-Angriff aus „Wedge-Position“

## Stufe 3: Ausbildung des taktisch variablem Umschalten zwischen „Wedge-Attack“ und „Tunnel-Angriff“

### Unterstufen:

- a) in abgesprochenen Phasen (umschalten in den Ballwechsel Pausen)
- b) auf Kommando (vokaler Code)
- c) auf Kommando (optischer Code)
- d) intuitiv



Klarer methodischer Aufbau in der Doppelausbildung des Angriffs:

## *Step by Step to Attack*

### **Level 1: „Wedge-Attack“**

- breit aufstellen
- VF-Spieler deckt cross
- „rausgehen“



## Level 1: „Wedge-Attack“ (breiter Angriff)





## Level 1: „Wedge-Attack“ (breiter Angriff)





## Level 1: „Wedge-Attack“ (breiter Angriff)





## Level 1: „Wedge-Attack“ - Konsequenzen

### Vorderfeld-Spieler:

1. Lesen und Lösen der gegnerischen Aw-Bewegung
2. kurze funktionale Ük-/Üh-Schlagbewegungen
  - a) Block-Variationen (Mitte)
  - b) Tempo spielen (Handwechsel) – Mitte, Körper, oben, unten, rechts, links
3. Netzsprung als Technik 1. Wahl bei Vorwärts-Bew.
  - a) Block
  - b) Tempo
4. Umschalten (Umstellungsfähigkeit)





## Level 1: „Wedge-Attack“ - Konsequenzen

### Hinterfeld-Spieler:

#### 1. Angriffs-Platzierung

- a) Mitte treffen
- b) Variationen beherrschen: Full-Smash, mit/ohne Sprung, Sticksmash, Schnitt-Smash, Half-Smash, schneller Drop, verz. Angriffs-Clear...

#### c) Cross-Variationen

#### d) Wilde Sau

Tempo spielen (Handwechsel) – Mitte, Körper, oben, unten, rechts, links

#### 2. Laufrhythmus

- a) 1.Schritt explosiv, 2.Reingleiten, 3. Expl. Start
- b) schnelles Umschalten von vorwärts auf rückwärts



## Level 2: „ Tunnel-Angriff“





## Level 2: „ Tunnel-Angriff“



**Missglückter Tunnel I**



## Level 2: „ Tunnel-Angriff“



**Missglückter Tunnel II**



## Level 2: „ Tunnel-Angriff“



**Erfolgreicher Tunnel I**



## Level 2: „ Tunnel-Angriff“



**Erfolgreicher Tunnel II**



## Level 2: „Tunnel-Angriff“ - Konsequenzen

### Vorderfeld-Spieler:

1. Netzferne Position finden (sich trauen, „eng zu stehen“)
2. Rechte-Schulter-Problem verstehen und umsetzen
3. Schlagrhythmus
4. Seitliche Beinarbeit (Schritt linkes Bein, Sprung seitl.)
5. Umschalten von „Aggressiv-Wollen“ auf „Kontrolle“
6. Block (Kontrolle) vor Tempo (Beschleunigung)
7. Handwechsel-Bereich bewusst anspielen



## Level 2: „Tunnel-Angriff“ - Konsequenzen

### Hinterfeld-Spieler:

1. Laufrhythmus für den **cross-Laufweg**
  1. Schritt explosiv, 2. Reingleiten, 3. Expl. Start  
schnelles Umschalten von vorwärts auf rückwärts-  
seitwärts (hohe Abwehr)
2. Variable Lösungen für die Spielfortsetzung im  
Midcourt
  - a) Tempo aufrechterhalten (Beschleunigung)
  - b) Block-Variationen
  - c) ansatzlose/getäuschte Swip-Varianten





## Classic





## Level 3: „variabler Angriff“

*Umschalten zwischen*

*Wedge, Tunnel, Classic*

1. in abgesprochenen Phasen (umschalten in den Ballwechsel-Pausen)
2. Auf Kommando (vokaler Code)
3. Auf Kommando (optischer Code)
4. intuitiv



## Abwehr





# Abwehr





## Abwehr-Technik-/Taktik-Training

ist mehr Trainingsschwerpunkt

als

Felddeckung / “positional Badminton“

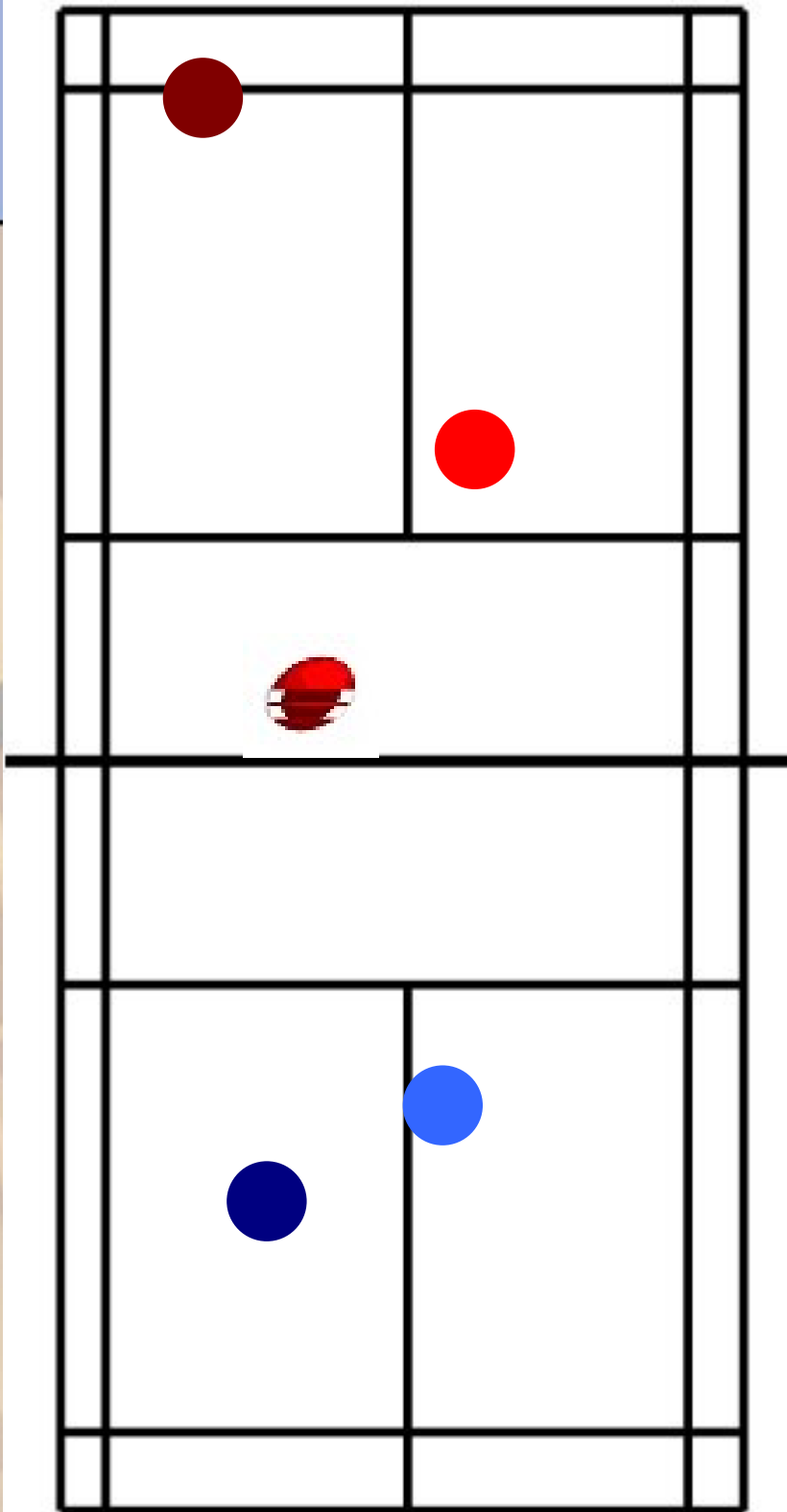


## Abwehr-Technik-/Taktik-Training

1. Konter – Schläger klar (offensive Schlägerdeckung)
2. hohe Abwehr Grundform (klares Technikbild)
3. kurz (versch. Längen) – Netz nachbereiten (Laufrythmus)









# Leistungssport-Workshop 18.-20.12.2009 in Mülheim/Ruhr

Methodik der Doppel-Ausbildung in der Jugend

## Feedback aus dem Trainingsprozess:

### Holger Hasse

E-Mail: [holger.hasse@badminton.de](mailto:holger.hasse@badminton.de)

Bundesstützpunktleiter Mülheim/Ruhr  
Bundestrainer Jugend



**Holger Hasse**