

A-Trainer-Ausbildung 20.12.2014 in Mülheim



Spielkonzept Dameneinzel



Holger Hasse
Chef-Bundestrainer



Kontakt:
hasse@smash-sport.de
+49 152 540 48 932



**Was braucht frau,
um eine
erfolgreiche
Dameneinzel-Spielerin
zu werden?**



Anforderungsprofil Dameneinzel



🏸 **Persönlichkeitsmerkmale**

Motivation, Wille, eigene Ziele, Freude am Sport, den langen Atem, hohe Leistungsbereitschaft, Selbstfürsorge-/management, Individualität, Geduld, Mut, Winner-Mentalität

🏸 **Körperliche Voraussetzungen**

Gesundheit/Konstitution, Koordination, Schnelligkeit

🏸 **Umfeld**

Familie, Förderer, Unterstützer, Kümmerer, Trainer, Coach, Experten

🏸 **sehr gute technische(-taktische) Basis**

Kompetenzen (Touch, Timing), Prinzipien

🏸 **Potenzial, um Gefährlichkeit zu entwickeln**

Extra(s) in ein oder zwei Bereichen



**Am Ende
entscheiden die
Persönlichkeitsmerkmale
über Erfolg/Misserfolg !!!**



Der Trainer als Pädagoge

Deine Aufgabe als Coach ist

→ die Erziehung

→ die Ausbildung

→ die Begleitung

→ das Mentoring

= Arbeit auf der Persönlichkeitsebene!

 **Übungsleiter, Trainer oder Coach?**



**Sehr viele Komponenten
sind erlernbar**

**manche nur schwer
(bis zu einem gewissen Grad)
erlernbar**

wenige nicht/kaum erlernbar



Dameneinzel-Projekt



Deutscher
© **Badminton**
Verband e.V.



2016 – 2020 – 2024 – 2028



Holger Hasse



Wer macht mit?

Dameneinzel-Projekt



Deutscher
© **Badminton**
Verband e.V.

2016 – 2020 – 2024 – 2028



STARTE DEIN PROJEKT

**Gibt es ein Mädchen in Deinem
Umfeld, welches Deine
Unterstützung brauchen kann?**

**Begleite sie individuell
mit hoher Qualität und
hoher Einsatzbereitschaft**

Unsere Spiel-Philosophie



1. Intelligent spielen – immer einen Gedanken voraus

- Plan A, Plan B, Plan C....
- den Plan nicht zu früh ohne Grund verlassen
- intelligent und situativ zwischen den versch. Plänen hin und her switchen
- Vertrauen in den Plan haben und dafür kämpfen
- Übergang gewinnen
- Angriff variabel & geduldig abschließen

Unsere Spiel-Philosophie



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

3. in den Bereichen Mental, Verhalten, Technik,
Taktik, Physis, Lifestyle haben wir keine größeren
Schwächen
aber mind. eine, besser zwei herausragende
Stärken



Grundcharakter des Spiels

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



Grundcharakter **Dameneinzel**

Tempo Beine
Tempo Schläge
Tempowechsel



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 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!



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

Video 4



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

Einordnung auf der Line of Quality



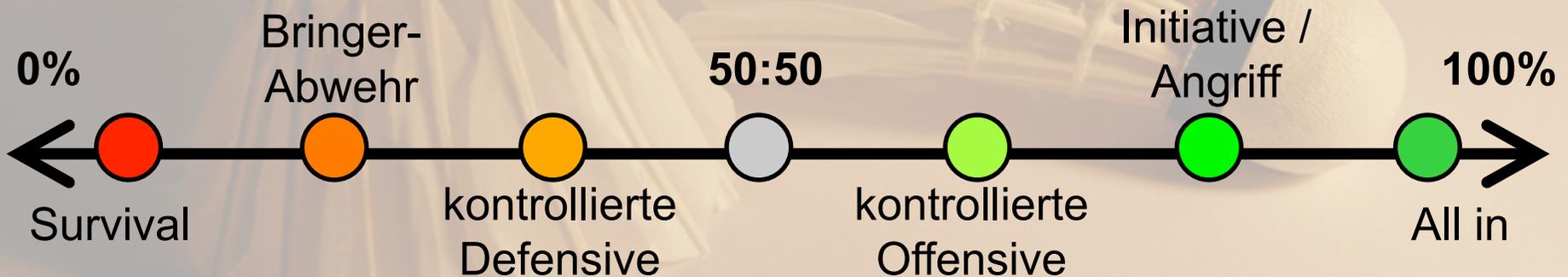
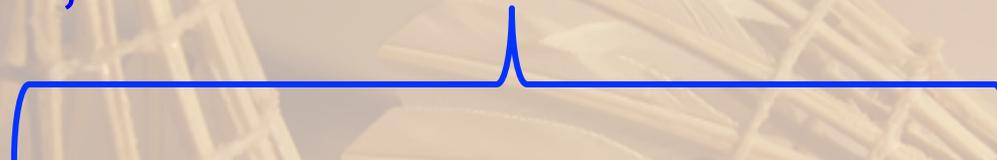
Individuelle Schwerpunkte



Bereich, den wir suchen, um zu gewinnen



Bereich, in dem wir solide sein müssen



HØI / HASSE / HÜTTEN



Ziel im Wettkampf-Badminton

Punkte machen

Gegner zu Fehlern zwingen

Eigene Fehler weitgehend vermeiden



Unsere Spiel-Philosophie

Ziel im Wettkampf-Badminton

Gegner zu Fehlern zwingen

Eigene Fehler weitgehend vermeiden

Punkte machen

über Fehler.....



Kategorien

1. **UNLUCKY** — einfach passiert, das richtige gewollt, knapper/unglücklicher Fehler
2. **BEWUSST RISIKO** — ich weiß, ich muss sehr mutig/präzise spielen, sonst habe ich keine Chance
3. **FEHLENTSCHEIDUNG** — clever verhalten, am Ende akzeptieren und mit klarem Kopf weiter

über Fehler.....



Kategorien

4. **UNKONZENTRIERT** — einfacher, vermeidbarer Fehler aufgrund mangelnder Konzentration
5. **TECHNISCHER FEHLER** — schlechte, unsaubere, unfunktionelle Technik
6. **LESEN/LÖSEN-FEHLER** — in der Spielsituation die falsche Entscheidung getroffen
7. **RISIKO-NUTZEN-FEHLER** — zu hohes Risiko gegangen – das Risiko steht in keinem Verhältnis zum erwarteten Nutzen

über Fehler.....



Kategorien

8. **PHYSISCHER FEHLER** – aufgrund mangelnder Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination
9. **ELFMETER VERSCHOSSEN** – sehr gute Chance auf finalen Punkt, aber in's Aus oder Netz
10. **Ball fallen lassen** – der aber drin war (Prinzip Hoffnung.....)

über Fehler.....



Kategorien

11. Fehler beim Aufschlag – Aufschlag nicht
in's Feld oder über's Netz

12. Fehler beim Rückschlag – Rückschlag nicht
in's Feld oder über's Netz

13. Regelfehler – beim Aufschlag/Rückschlag oder im
im Spiel (z.B. Netz berührt)

14. SONSTIGER FEHLER – bitte benennen

über Fehler.....



Herausfinden, welche Kategorie von Fehler am Häufigsten, 2.häufigsten vorkommt und an der Minimierung arbeiten.

→ Wo liegt das Problem?

technisch, taktisch, physisch, mental....?

über Fehler.....



DEN GEGNER ZU FEHLERN ZWINGEN

Herausfinden, was mir liegt:

→ zu welcher Kategorie von Fehlern kann ich meinen Gegner zwingen



Kategorien für Punkte.....



Taktische Lösungsprinzipien

Geschwindigkeit

Platzierung

Variabilität & Täuschung

Vorderfeld netznah VF1

Vorderfeld netzfern VF2

Midcourt MC

Hinterfeld vorne HF1

Hinterfeld hinten HF2

Trainings-Setup



Optimale Anzahl von Trainingseinheiten

- Gruppentraining
- Individualtraining
- Extras

Under-the-Skin-Coach

- Individualität
- BSP-Lösung: Main-Coach-Modell

Trainer-Experten-Team

- Sparringspartner
- Athletiktrainer
- Physio

Akribisches Arbeiten an den kleinen Details



BE HE PE

- Lifestyle Badminton
- Duale Karriere
- Mental
- Physis
- Taktik
- Technik