

STARTING BADMINTON





AUSGANGSSITUATION

- **550 Vereine und über 40.000 Mitglieder in NRW**
- **rückläufige Mitgliederzahlen in den jungen Altersklassen**
- **Eltern oder junge Sportler müssen sich um Training oder Wettkampfbetreuung kümmern**
- **Qualität von Training und Betreuung muss verbessert werden**
- **Dadurch junge Mitglieder langfristig begeistern und an die Vereine binden.**



WAS IST STARTING BADMINTON?

„Starting Badminton“ ist ein levelbasiertes Vermittlungskonzept mit dem Ziel, die Qualität der Trainingsarbeit in den Vereinen zu verbessern.

Entwickelt wurde „Starting Badminton“ durch das Team unserer NRW-Landestrainer.

In vier aufeinander aufbauenden Stufen (Level) geben wir Trainer*innen umfangreiche Handreichungen für einen Zeitraum von fünf Jahren. Die Levels 1 + 2 dauern je 18 Monate, die Levels 3 + 4 je ein Jahr. In diesem Zeitraum werden junge Spieler*innen nicht nur für Badminton begeistert, sondern auch so ausgebildet, dass sie später ein sehr gutes Niveau erreichen können.

Insgesamt beruhen die Level auf dem „Judogürtelprinzip“. Das bedeutet, dass die Kinder am Ende jedes Levels eine kleine Prüfung über die Inhalte ablegen, um in das nächste Level aufzusteigen.



- **Mitgliedergewinnung und Mitgliedererhalt in den Vereinen**
- **Mehr Qualität im Training aller NRW-Vereine**
- **Schneller Erfolg durch systematisches Lernen**
- **Unterstützung für die Trainer*innen in den Vereinen**
- **Motivation durch herausfordernde Ziele**
- **Belohnungsprinzip umsetzen!**
- **Junge Talente in die Spitze führen.**

STARTING BADMINTON



MATERIALIEN

PLAYBOOKS

- Empfehlungen an die Trainer zur jeweiligen Altersstufe
- Prinzipien & Fähigkeiten, die im Level erlernt werden
- Anforderungen neben dem Spielfeld
- Altersgemäße, vielseitige athletische Ausbildung
- Altersgemäße schlag- und lauftechnische Ausbildung
- Auflistung der Trainingsinhalte (Übungen & Spielformen)
- Direkte Verlinkung zu allen Videoclips

STARTING
BADMINTON

PLAYBOOK

LEVEL 2

BADMINTON
NRW

STARTING BADMINTON LEVEL 2
PLAYBOOK

2.1 / MERKMALE

2.1.1 / EMPFEHLUNGEN

UNTERSCHIEDLICHE
DAUER DER AUSBILDUNGSPHASE:
TRAININGSDAUERGEHÖRT:

1 bis 18 Monate
3 bis 4 Stunden je 90 Min

BADMINTON
NRW

STARTING BADMINTON LEVEL 2
PLAYBOOK

WELCHE WERKZEUGE BENÖTIGEN WIR?

1. Vorwand-Selbstweckung

2. Drive

3. Multi-Dringens und Schlagtechniken

4. Drop

BADMINTON
NRW

STARTING BADMINTON LEVEL 2
PLAYBOOK

Übungen

1. Technik-Anpassung als neues wichtiges technisches Skill

2. Lauf- und Sprungübungen

3. Lauf- und Sprungübungen

2.3 / TRAINING

TOP-ÜBUNGEN & SPIELFORMEN

2.3.1 / AUFWÄRMEN UND ATHLETIK

1. Lauf-ABC zum Aufwärmen und zur Verbesserung der Koordination

2. Badmintonlauf-ABC zum Vorwärmen des schnellen Bewegens

3. Schnelligkeit-Übungen

BADMINTON
NRW

STARTING BADMINTON LEVEL 2
PLAYBOOK

2.3.3 / SPIELFORMEN

1. Variationsreiche Aufwärmspiele zum Vorwärmen der Techniken im Einzel- und Doppelspiel

2. Spielformen - von den Einzel- bis zum Team- und Mixed-Spiel

3. Taktisches Einzel- und Doppelspiel

FÜR ALLE SPIELFORMEN GILT:

1. Die Spieler sollen in der Lage sein, die Spielregeln zu verstehen und anzuwenden

2. Die Spieler sollen in der Lage sein, die Spielregeln zu verstehen und anzuwenden

BADMINTON
NRW



VIDEOCLIPS

- Athletikvideos
- Technikvideos
- Übungsvideos

Mit ausführlichen Beschreibungen
inkl. Zeitlupen, Tipps und Korrekturen.
Techniklernen vom Profi!

STARTING
BADMINTON

LEVEL 2

SCHLAGKREISLAUF 0-1-2-3 ÜBERKOPFSCHLÄGE

VIDEO L2-T4

BADMINTON
NRW

STARTING BADMINTON SCHLAGKREISLAUF 0-1-2-3 ÜBERKOPFSCHLÄGE LEVEL 2

Wird durch eine Unterarmrotation weg vom Ball bewegt und zeigt kurz nach unten / zur Seite.

STARTING BADMINTON SCHLAGKREISLAUF 0-1-2-3 ÜBERKOPFSCHLÄGE LEVEL 2

bleibt unter Schulterhöhe. Die Hand / Schlägerarm bleibt eine Zeit „gegrätscht“ und mit dem

BADMINTON
NRW

SCHLAGKREISLAUF 0-1-2-3 ÜBERKOPFSCHLÄGE

Der Schlagkreislauf besteht aus vier Phasen eines Schlags:

- NULL: Die Position des Schlägers zu Beginn des Schlags
- ONE: Der Weg des Schlägers weg vom Ball
- TWO: Der Weg des Schlägers hin zum Ball
- THREE: Der Ausschlag nach dem Schlag

NULL:
Lokomotoriv-Gurt
Schläger ist leicht gebeugt.
Ellenbogen ist leicht unter Schulterhöhe.
Der Hinter-Schlagarm bildet das Gegengewicht mit dem Schlagarm ein „Duck“.
Der Schlägerkopf wird aktiv in Richtung des späteren Treffpunktes bewegt.
Die Hand ist nicht zu fest.
Bei Schlägen links vom Kopf geht der Ellenbogen ein wenig Richtung Ohr.

STARTING BADMINTON SCHLAGKREISLAUF 0-1-2-3 ÜBERKOPFSCHLÄGE LEVEL 2

STARTING
BADMINTON

LEVEL 3

SMASH - ÜBUNGEN

VIDEO L3-Ü1

BADMINTON
NRW

STARTING BADMINTON SMASH - ÜBUNGEN LEVEL 3

ZUMERÜBUNG
Stöße von unten aus der Ballhöhe werfen, die Überdecke nicht einholen

STARTING BADMINTON SMASH - ÜBUNGEN LEVEL 3

ZUMERÜBUNG
So positionieren, dass Schenkel nach hinten / nach oben „fliegen“ möglich ist

BADMINTON
NRW

SMASH - ÜBUNGEN

ZUMERÜBUNG
Balle aus der Ballhöhe so weit unten werfen, dass der Überdecke ca. 1 Meter hinter dem Netz stehen / die Bälle in recht hoher Frequenz schmettern kann.

ZUMERÜBUNG
Balle aus der Ballhöhe so positionieren, dass der Überdecke aus dem Hinterfuß (1-2 Meter vor der Grundlinie) schmettern kann. Das Ziel ist so dazwischen, dass die Überdecke anschließend zuerst nach dem Smash einen Schritt Richtung Netz zu machen.

SMASH - NACHSCHÜBEN - NETZGEREHT
So auslegen, dass der Überdecke aus dem Hinterfuß (1-2 Meter vor der Grundlinie) schmettern kann. Der Smash soll kurz abgewehrt werden und der Überdecke seinem Smash „nachgehen“ und die Abwehr kurz eine Netz spielen.

STARTING BADMINTON SMASH - ÜBUNGEN LEVEL 3

STARTING
BADMINTON

LEVEL 4

KOORDINATION

VIDEO L4-R6

BADMINTON
NRW

STARTING BADMINTON KOORDINATION LEVEL 4

SELSPRINGEN
80 Beinbewegungen und in 20 Sekunden auf dem rechten / linken Bein

STARTING BADMINTON KOORDINATION LEVEL 4

FOOTWORK
Hopperspiel im Stand mit Halbtorsion einwärts

BADMINTON
NRW

ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER KOORDINATION

SELBSTÜBUNGEN
Beinbewegungen und Einarmübungen miteinander kombinieren. z.B.:
Kniebeuge / Drehtritt rechts - Kniebeuge / Drehtritt links

FOOTWORK
Hopperspiel im Stand mit Halbtorsion einwärts
Hopperspiel im Stand mit Halbtorsion auswärts
Ausfuß-Hinterschritt
Kniebeuge - Drehtritt rechts - Kniebeuge - Drehtritt links

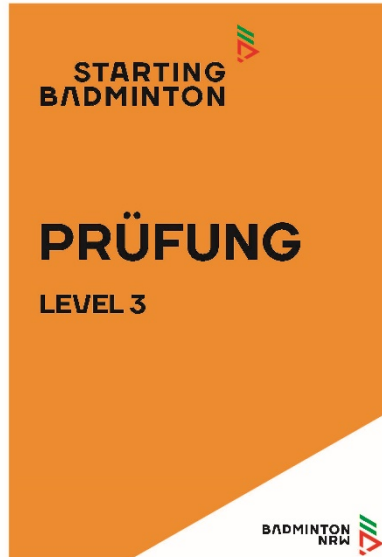
WIEL SPASS BEIM ÜBEN!

STARTING BADMINTON KOORDINATION



PRÜFUNGSUNTERLAGEN

- Prüfungsinformationen
- Prüfungsaufgaben
- Bewertungsbögen



STARTING BADMINTON LEVEL 3 PRÜFUNG

Am Ende von Level 3 haben die Kinder 12 Monate lang 4-fällig und intensiv trainiert. Nun ist es an der Zeit, das Können unter Stress zu stellen und die Prüfung abzugeben.

Diese kann zu einer der üblichen Trainingszeiten stattfinden oder an einem extra ausgewählten Termin. Denn können auch die Eltern zuschauen und die Daumen drücken.

Die Prüfung dauert je nach Anzahl der Teilnehmenden zwischen 120 und 180 Minuten und besteht aus insgesamt 15 Aufgaben.

Die Teilnehmer müssen im Besitz einer gültigen Trainerlizenz (mindestens C) sein.

Für 13 oder mehr erfolgreich bestandenen Prüfungsaufgaben hat der Teilnehmer Level 3 erfolgreich bestanden und:

- erhält die Starting Badminton Level 3 - Urkunde über die erfolgreiche Teilnahme.
- erhält das Level 3a-Armband in der Farbe Rot, welches er in Level 4 tragen darf.
- darf mit dem Training in Starting Badminton Level 4 beginnen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei vielen Personenbezeichnungen die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten aber grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

NAME	Vorder O
NR. 1 ATHLETIK 1 - SCHWELLENGEHT	
SHUTTLE SPRINTS	BESCHREIBUNG Das Kind muss 6 Shuttle-Sprints über die Feldbreite (6,20m) so schnell wie möglich absolvieren. Dabei sind 4 Tadelkäse umzusetzen.
VORGABE	Mädchen und Jungen unter 15 Sekunden
NR. 2 ATHLETIK 2 - BEWEGLICHKEIT	
SPRUNGKNIEBEUGE & GESPRÜNGENER AUSWALDSCHRIIT OHNE EXTERNE LAST	BESCHREIBUNG Kniebeugen und Ausfallschritt in Sprungbewegung ausführen.
VORGABE	10 gesprungene Kniebeugen und 10 gesprungene Ausfallschritte technisch korrekt durchführen.

STARTING BADMINTON LEVEL 3 PRÜFUNG

NR. 3 ATHLETIK 3 - KRAFT	
SEISTÜTZ	BESCHREIBUNG Auf einen Mätken „SeibstGut“ das eigene Körpergewicht in einer geraden Linie halten.
VORGABE	Fuß den „Seistütz“ auf bei den Seiten jeweils für 20 Sekunden in einer geraden Körperlinie gehalten.
NR. 4 KOORDINATION - SELSPRINGEN	
SELSPRINGEN	BESCHREIBUNG Einbeinige Seilsprünge Erhöhter Seilsprünge auf dem rechten Bein Erhöhter Seilsprünge auf dem linken Bein
VORGABE	25 Einbeiningsprünge und 10x Bein in 10 Erhöhtingsprünge jeweils ohne „hängen zu bleiben“ durchzuführen. Pro Aufgabe hat man 3 Versuche.
NR. 5 KOORDINATION - FOOTWORK	
FOOTWORK	BESCHREIBUNG 3 Übungen auf 60m Distanz: -> Hüften in der Hüftlinie: 1 Übe schräg versetzt - mittig - schräg versetzt -> Touchen medial und -> Touchen mit Zwischenstrap
VORGABE	Jede Übung 20 Sekunden, d.h. insgesamt 1 Minute Footwork (Experimentell über Tempo und Technik)

STARTING BADMINTON LEVEL 3 PRÜFUNG

PRÜFUNGSERGEBNIS STARTING BADMINTON LEVEL 3

ORT/DATUM PRÜFUNG	, DEN
NAME TEILNEHMER(N)	
AUSSCHRITT TEILNEHMER(N)	
TELEFONE-MAIL TEILNEHMER(N)	() @
WEDER TEILNEHMER(N)	
NAME PRÜFER(N)	
TELEFONE-MAIL PRÜFER(N)	() @
VON 15 PRÜFUNGS-AUFGABEN BESTANDEN	
()	DIE PRÜFUNG WURDE MIT ERFOLG BESTANDEN
()	DIE PRÜFUNG MUSS WIEDERHOLT WERDEN
ORT/DATUM	UNTERSCHRIFT PRÜFER(N)
KONTAKTDATEN Badminton-Landesverband NRW e.V. Postfach 23 45170 Mülheim an der Ruhr Telefon: (0208) 36 08 34 Mail: starting@badminton.nrw WWW.BADMINTON.NRW/STARTINGBADMINTON	

**STARTING
BADMINTON**



ARMBÄNDER

Kostenloses Start-Up-Armband in Weiß für jeden Teilnehmer!



**Level-Up-Armband in Gelb, Orange und Rot sowie
Finisher-Armband in Grün nach bestandener Prüfung!**

STARTING BADMINTON



URKUNDEN

STARTING
BADMINTON

URKUNDE

hat Level 1 mit bestandener Prüfung erfolgreich abgeschlossen.

Ort, Datum Prüfer*in

BADMINTON
NRW

STARTING
BADMINTON

URKUNDE

hat Level 2 mit bestandener Prüfung erfolgreich abgeschlossen.

Ort, Datum Prüfer*in

BADMINTON
NRW

STARTING
BADMINTON

URKUNDE

hat Level 3 mit bestandener Prüfung erfolgreich abgeschlossen.

Ort, Datum Prüfer*in

BADMINTON
NRW

STARTING
BADMINTON

URKUNDE

hat Level 4 mit bestandener Prüfung erfolgreich abgeschlossen.

Ort, Datum Prüfer*in

BADMINTON
NRW



LEVEL-ÜBERSICHT

Level 1 (weiß)		Schlagen und Laufen im Vorderfeld (halbes Spielfeld)		
Einstiegsalter	Monate (Dauer)	Einheiten pro Woche	Badminton	Vielseitigkeit Athletik
6-8 Jahre	18	2	60%	40%
Level 2 (gelb)		Schlagen und Laufen im Hinterfeld (halbes Spielfeld)		
Einstiegsalter	Monate (Dauer)	Einheiten pro Woche	Badminton	Vielseitigkeit Athletik
7-9 Jahre	18	3	60%	40%
Level 3 (orange)		Weitere Techniken im Hinterfeld (ganzes Spielfeld)		
Einstiegsalter	Monate (Dauer)	Einheiten pro Woche	Badminton	Vielseitigkeit Athletik
8-10 Jahre	12	3	70%	30%
Level 4 (rot)		Schläge mit Schnitt / Laufarbeit / Lesen und Lösen		
Einstiegsalter	Monate (Dauer)	Einheiten pro Woche	Badminton	Vielseitigkeit Athletik
9-11 Jahre	12	3-4	70%	30%



STARTING BADMINTON

LEVEL-INHALTE

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
Schlagen/Laufen Vorderfeld (1/2 Feld)	Schlagen/Laufen Hinterfeld (1/2 Feld)	Hinterfeld beide Ecken (1/1 Feld)	Vorderfeld beide Ecken (1/1 Feld)
ATHLETIKVIDEOS	ATHLETIKVIDEOS	ATHLETIKVIDEOS	ATHLETIKVIDEOS
A1 Lauf-ABC 1	A1 Lauf-ABC 2	A1 Aufwärm-Ritual	A1 Aufwärm-Ritual
A2 Badminton-Lauf-ABC 1	A2 Badminton-Lauf-ABC 2	A2 Einschlag-Ritual	A2 Einschlag-Ritual
A3 Schnelligkeit	A3 Schnelligkeit	A3 Schnelligkeit	A3 Schnelligkeit
A4 Beweglichkeit	A4 Beweglichkeit	A4 Beweglichkeit	A4 Beweglichkeit
A5 Kraft	A5 Kraft	A5 Kraft	A5 Kraft
A6 Koordination	A6 Koordination	A6 Koordination	A6 Koordination
TECHNIKVIDEOS	TECHNIKVIDEOS	TECHNIKVIDEOS	TECHNIKVIDEOS
T1 Griffhaltungen	T1 Zuspielen lernen	T1 Smash - Technik und Vorübungen	T1 Cross-kurz am Netz - Technik und Methodik
T2 Prinzipien der Schlagtechnik	T2 Seithandschlag - Technik	T2 Rückhand-Abwehr vor dem Körper	T2 Schneiden am Netz - Technik
T3 Grundbewegungen der Schlagtechnik	T3 Drive - Technik und Übungen	T3 Rückhand-Überhand Drop	T3 Schnittdrops aus dem Hinterfeld - Technik
T4 Positionen auf dem Feld	T4 Schlagkreislauf 0-1-2-3 Überkopfschläge	T4 Laufen in die hintere Rückhandecke	T4 Starten und Laufen in alle 4 Ecken
T5 Zuwerfen lernen	T5 Clear - Technik und Vorübungen	T5 Laufen in die hintere Vorhandecke	T5 Laufen auf dem ganzen Feld
T6 Schlagkreislauf 0-1-2-3 Unterhandschläge	T6 Drop - Technik und Vorübungen	T6 Neutra-Drop aus dem Hinterfeld - Technik und	
T7 Aufschläge im Einzel	T7 Umsprung - Technik und Übungen	Übungen	
T8 Netzdrop Technik und Methodik	T8 Laufen ins Hinterfeld - Technik und Übungen		
T9 Lift Technik und Methodik			
T10 Ausfallschritt Technik und Vorübung			
T11 Laufen ins Vorderfeld - Technik und Übung			
ÜBUNGSVIDEOS	ÜBUNGSVIDEOS	ÜBUNGSVIDEOS	ÜBUNGSVIDEOS
Ü1 Netzdrop - Übungen	Ü1 Clear - Übungen	Ü1 Smash - Übungen	Ü1 Schneiden am Netz - Übungen
Ü2 Lift - Übungen	Ü2 Drop - Übungen	Ü2 Laufen ins Hinterfeld (Methodik)	Ü2 Schnittdrops aus dem Hinterfeld - Übungen
Ü3 Spielformen zum Thema Vorderfeld 1	Ü3 Spielformen zum Thema Hinterfeld 1	Ü3 Laufen ins Hinterfeld (Übungen ohne Ball)	Ü3 Lesen und Lösen im Vorderfeld - Übungen
Ü4 Spielformen zum Thema Vorderfeld 2	Ü4 Spielformen zum Thema Hinterfeld 2	Ü4 Laufen ins Hinterfeld (Übungen mit Ball)	Ü4 Lesen und Lösen im Hinterfeld - Übungen
		Ü5 Neutralisieren aus dem Hinterfeld-Übungen	
21 Videos	18 Videos	17 Videos	15 Videos

STARTING BADMINTON

