

**STARTING
BADMINTON**



PLAYBOOK

LEVEL 2

**BADMINTON
NRW**



2.1 / MERKMALE

2.1.1 / EMPFEHLUNGEN

EINSTIEGSALTER:	nach erfolgreichem Abschluss von Level 1
DAUER DER AUSBILDUNGSPHASE:	18 Monate
TRAININGSHÄUFIGKEIT:	3 Trainingseinheiten zu je 90 Min

Im ersten Level haben die Mädchen und Jungen die Sportart Badminton kennengelernt und vorwiegend mit Unterhandschlägen im vorderen Bereich des Feldes trainiert. Nun erweitern wir das Spielfeld um den mittleren und hinteren Bereich, so dass die Kinder ein erstes Gefühl für das Zielspiel „Badminton auf dem halben Feld“ bekommen. Auf dem Weg dorthin ist es hilfreich, wenn die Kinder zunächst in abgesteckten Bereichen üben und trainieren, um die Verbindung der Feldbereiche leichter erlernen zu können.

Daher spielen Schlag- und Lauftechniken in der hinteren Rückhandecke noch keine Rolle. Daraus folgend vermitteln wir die Überkopfschläge zunächst in gerader Richtung (=longline) und noch nicht diagonal (=cross).

Weiterhin nimmt eine breit angelegte motorische Grundausbildung einen großen Raum ein. Dabei verfolgen wir das Ziel, Badminton zu vermitteln und zu spielen, sondern nutzen vielmehr das Lernen ganz unterschiedlicher Bewegungen dazu, dass den Kindern dadurch Badminton leichter fällt.

Erfreulicherweise ist Badminton relativ leicht zu erlernen, aber ohne werfen oder vorwärts und rückwärts laufen zu können, bleiben die Erfolgserlebnisse, die in diesem Alter für zusätzliche Motivation sorgen, möglicherweise aus.

Wir bilden die Kinder in diesem Level technisch vor allem im Hinterfeld aus. Weil nun die gesamte Spielfeldlänge zur Verfügung steht, erhöhen sich automatisch auch die läuferischen Anforderungen. Der Schwerpunkt liegt immer noch nicht zu sehr auf technischen Details, die Kinder sollen jedoch lernen, sich vorwärts und rückwärts zu bewegen, um das halbe Feld abzudecken. Der Wechsel von zwei auf drei Trainingseinheiten führt dazu, dass die Kinder sehr wahrscheinlich ein anderes Hobby unterordnen oder ganz damit aufhören. Dies führt vermehrt zu einer „Entscheidung für Badminton“, für die ggf. Überzeugungsarbeit bei den Eltern geleistet werden muss.

Dies gelingt wahrscheinlich am besten, wenn die Mädchen und Jungen Spaß im Training haben, gerne lernen und Freude am Badminton Spielen entwickeln. Eine Trainingsgruppe von Gleichaltrigen fördert dies, vor allem, wenn die Teilnehmer nach und nach dort Freunde finden. Hinzu kommen der Wunsch und die Gelegenheit zur Teilnahme an Wettkämpfen, d.h. ersten Turnieren oder sogar ersten Mannschaftsspielen in den jeweils passenden Altersklassen für den eigenen Verein.

2.1.2 / PRINZIPIEN & FÄHIGKEITEN

Die folgenden Prinzipien sind „Basics“, die für weitere Level vorausgesetzt werden:

- › Aufwärmen vor jeder Trainingseinheit
- › Grundlegende technische Ausbildung im hinteren Feldbereich ohne zu viele Details
- › Die Überkopfschlagbewegung verstehen
- › Erlernen eines korrekten Schlagtimings im Hinterfeld
- › Schläger beschleunigen im Vorder-, Mittel- und Hinterfeld in allen Treffbereichen (oben, unten, Vorhand, Rückhand)
- › Erlernen eines Starttimings auf dem halben Spielfeld
- › Zuspielen von Federbällen aus der "Ballschlange" als Basiskompetenz für gemeinsames Training

HINWEIS
Die Videos sind
mit Klick auf den
unterstrichenen
Link abrufbar!

VIDEO L2-T1: ZUSPIELEN LERNEN

- › Weiterentwicklung der eigenen „Spielfähigkeit“, um regelmäßig an Wettkämpfen und Punktspielen teilzunehmen
- › Halbfeldeinzel mit dem Schwerpunkt, die eigenen Bälle möglichst gut zu platzieren, indem man vor, hinter bzw. über den Gegner spielt

2.1.3 / ANFORDERUNGEN NEBEN DEM SPIELFELD

Neben den zuvor beschriebenen motorischen und technischen Anforderungen sind im Sport allgemein und im Badminton im Besonderen auch Fähigkeiten auf den Lernebenen „taktisches Handeln“ und „Verhalten“ von großer Bedeutung.

Dem persönlichen Umfeld, im Besonderen den Eltern, kommt nun eine besondere Bedeutung zu, da nun auch vermehrt Wochenendtermine hinzukommen. Vor allem bei Wettkämpfen entstehen Stresssituationen (z.B. Druck, Aufregungen, Niederlage), auf die die jungen Sportler entsprechen vorbereitet werden sollten.

Viele der nachfolgenden Faktoren können und sollten im Training geschult und gefördert werden:

- › Spaß am Lernen, Fleiß, Ausdauer
- › Cleveres Handeln in Wettkampfsituationen
- › Frustrationstoleranz, Geduld
- › Erstes Turnier spielen
- › Teilnahme an einem ersten Tageslehrgang

PLAYBOOK

- › Steigerung von zwei auf drei Trainingseinheiten pro Woche
- › Besuch eines Erwachseneturniers oder -mannschaftsspiels
- › Lernen von sportlichem, fairem Verhalten auf dem Spielfeld
- › Dankbarkeit gegenüber Trainern, Trainingspartnern, Eltern als Wert verstehen lernen
- › Freunde in der Trainingsgruppe finden

2.2 / INHALTE

2.2.1 / VIELSEITIGKEIT UND ATHLETIK

In Level 2 geht es nicht nur um das Erlernen weiterer Badminton-Techniken und -fähigkeiten. Vielmehr soll eine vielfältige motorische Basis weiter erarbeitet werden, die es leichter macht, die Sportart altersgemäß zu erlernen.

Vielseitigkeit ist eine wichtige Grundlage für Fitness und Athletik und nimmt folgerichtig und altersbedingt wie in Level 1 auch in diesem Ausbildungsabschnitt einen breiten Raum ein.

WAS BRAUCHT UNSER MOTOR?

Nachfolgend sind alle relevanten Faktoren aufgelistet, die zum Aufbau einer vielfältigen motorischen Basis dazugehören:

- › Lauf - ABC 2 zum Aufwärmen und zur Verbesserung der Koordination
- › Fortführung des „Badminton-Lauf-ABC“ aus Level 1. Der Schwerpunkt liegt in diesem Level auf den Rückwärtsbewegungen und den damit verbundenen Richtungsänderungen von Techniken wie Schneller Start, direkter Lauf, Nachstellschritte (beides mit Richtungswechseln). Die Bewegungen erfolgen in unterschiedliche Richtungen (wenn sinnvoll), d.h. vorwärts, rückwärts und/oder seitwärts
- › Schnelligkeitsübungen und -spiele, vor allem mit dem Fokus auf Antrittsschnelligkeit
- › Differenziert werfen lernen (hart, weich, von oben weit, von oben nach unten)
- › Werfen aus dem Rückwärtslaufen
- › Ausfallschritte in alle Richtungen mit Schwerpunkt auf dem Timing der Gesamtbewegung
- › Verbessern der Körperspannung und Körperhaltung durch koordinative Übungen aus den folgenden Bereichen:
 - › Beweglichkeit
 - › Kraft
 - › Koordination

2.2.2 / TECHNIKEN

Wir empfehlen beim Erlernen von Techniken (Schlag und Lauf) einen ganzheitlichen Ansatz. Kinder lernen in diesem Alter am besten durch Vormachen - Nachmachen der kompletten Technik. Auf dem Weg zum korrekten Schlag / Laufweg gibt es immer wieder „Stolpersteine“, die dann durch gezieltes Zergliedern behoben werden können. Hilfreich sind auch Beschreibungen mit bildhaften Vergleichen („wie ein Dach“, „wie ein Bogenschütze“ ...).

WELCHE WERKZEUGE BENÖTIGEN WIR?

Nachdem in Level 1 ausschließlich Unterhandschläge trainiert wurden, liegt der Schwerpunkt in Level 2 im Trefferbereich Überkopf. Auf dem Weg vom Netz nach hinten machen wir jedoch zunächst einen „Zwischenstopp“ im Mittelfeld und beginnen mit der Schlagbewegung im Vorhand-Seithandbereich, bevor der Drive als wesentlicher Schlag im mittleren Feldbereich genauer thematisiert wird.

- › Vorhand-Seithandschlag
 - › Der Schwerpunkt liegt auf der Schlägerbeschleunigung aus dem neuen Trefferbereich

VIDEO L2-T2: SEITHANDSCHLAG - TECHNIK

- › Drive
 - › Vorhand- und Rückhand-Drive
 - › Zuspielübung und Spielform

VIDEO L2-T3: DRIVE - TECHNIK UND ÜBUNGEN

- › Nullstellungen und Schlagkreislauf im Hinterfeld
 - › Beschreibung der Schlagphasen "Null-Eins-Zwei-Drei" bei Schlägen im Hinterfeld
 - › Null: Die Position des Schlägers zu Beginn des Schlages
 - › Eins: Der Weg des Schlägers weg vom Ball
 - › Zwei: Der Weg des Schlägers hin zum Ball
 - › Drei: Der Ausschwing nach dem Schlag

VIDEO L2-T4: SCHLAGKREISLAUF "NULL-EINS-ZWEI-DREI" IM HINTERFELD

- › Clear
 - › Technik und Schlagphasen Überkopf-Clear
 - › Vorübungen

VIDEO L2-T5: CLEAR - TECHNIK UND VORÜBUNGEN

- › Drop
 - › Technik und Schlagphasen Drop aus dem Hinterfeld
 - › Vorübungen

VIDEO L2-T6: DROP - TECHNIK UND VORÜBUNGEN



- › Umsprung
 - › Technik Umsprung als zweite wichtige Lauftechnik auf dem halben Feld neben dem Ausfallschritt
 - › Übungen

VIDEO L2-T7: UMSPRUNG - TECHNIK UND ÜBUNGEN

- › Laufen ins Hinterfeld
 - › Gerader Lauf ins Hinterfeld mit Start / Abdruck
 - › Übungen

VIDEO L2-T8: LAUFEN INS HINTERFELD - TECHNIK UND ÜBUNGEN

2.3 / TRAINING

Natürlich muss das im Training Erlernte auch fleißig angewendet werden. Da die Spielfähigkeit in diesem Level noch nicht sehr hoch ist, funktioniert dies mit „einfach drauflos spielen“ eher nicht. Gezielte Übungen und Spielformen zu bestimmten Trainingszielen sind da von großem Vorteil.

TOP-ÜBUNGEN & SPIELFORMEN

2.3.1 / AUFWÄRMEN UND ATHLETIK

- › Lauf-ABC zum Aufwärmen und zur Verbesserung der Koordination

VIDEO L2-A1: WARM-UP: LAUF-ABC 2

- › Badminton-Lauf-ABC zum Erlernen des schnellen Bewegens ins Mittelfeld und Hinterfeld

VIDEO L2-A2: WARM-UP: BADMINTON-LAUF-ABC 2

- › Schnelligkeitsübungen
 - › Footwork: Hop - Los - Sprint
 - › Shuttle Sprints über die gesamte Feldbreite auf Zeit

VIDEO L2-A3: SCHNELLIGKEIT

PLAYBOOK

- › Beweglichkeitsübungen
 - › Kniebeuge, Wall Squats
 - › Kniebeuge auf der umgedrehten Turnerbank, Froschsprünge

VIDEO L2-A4: BEWEGLICHKEIT

- › Kraftübungen
 - › Ausfallschritt, Ausfallschritt auf der umgedrehten Bank
 - › Split Squats, Kastenschieben, Baumstamm diagonal

VIDEO L2-A5: KRAFT

- › Koordinationsübungen
 - › Geschicklichkeit
 - › Footwork

VIDEO L2-A6: KOORDINATION



2.3.2 / SCHLAG- & LAUFTECHNIKEN

- › Übungen zur Verbesserung des Clears
 - › Clearduell
 - › Clearduell mit Hütchen
 - › Schlagkombination lang-lang-kurz-kurz
 - › Dauerclear mit Überraschung

VIDEO L2-Ü1: CLEAR - ÜBUNGEN

- › Übungen zur Verbesserung des Drops
 - › Übung „Lift gegen Drop“
 - › Schlagkombination lang-kurz-kurz-kurz
 - › Übung „Alles kurz zurück“
 - › Schlagkombination lang-kurz-kurz

VIDEO L2-Ü2: DROP - ÜBUNGEN

2.3.3 / SPIELFORMEN

- › Variationen Halbfeldeinzel zum Verbessern der Techniken im Hinterfeld
 - › Halbfeldeinzel ohne Vorderfeld
 - › Halbfeldeinzel ohne Mittelfeld
 - › Halbfeldeinzel ohne Smash

VIDEO L2-Ü3: SPIELFORMEN ZUM THEMA HINTERFELD 1

- › Spielformen – weitere Übungsideen zum Thema Hinterfeld
 - › Spielform „Nacheinander alle Grundschläge“
 - › Taktisches Halbfeldeinzel 1
 - › Taktisches Halbfeldeinzel 2

VIDEO L2-Ü4: SPIELFORMEN ZUM THEMA HINTERFELD 2

FÜR ALLE SPIELFORMEN GILT:

Sie dienen als erste Trainingswettkämpfe neben dem Anwenden von Techniken und dem Verbessern der Spielfähigkeit auch zum Erlernen eines Umgangs mit Fehlern und Niederlagen.