

**STARTING
BADMINTON**



PLAYBOOK

LEVEL 3

**BADMINTON
NRW**



3.1 / MERKMALE

3.1.1 / EMPFEHLUNGEN

EINSTIEGSALTER:	nach erfolgreichem Abschluss von Level 2
DAUER DER AUSBILDUNGSPHASE:	12 Monate
TRAININGSHÄUFIGKEIT:	3 Trainingseinheiten je 90 Min

Im zweiten Level haben die Mädchen und Jungen Badminton bereits als Wettkampfsportart kennengelernt. Die Techniken im Hinterfeld kamen hinzu, wenn auch bisher nur auf der Vorhandseite. Die läuferischen Verbindungen zwischen den Feldbereichen sowie erste taktische Verhaltensweisen wurden auf dem halben Spielfeld eingeübt.

Da aber nahezu alle Wettkämpfe auf dem ganzen Spielfeld stattfinden und die Kinder bestimmt auch schon einige davon besucht haben, ist es jetzt dringend erforderlich, das Spielfeld in der Breite zu erweitern: „Rechts und Links“ kommen hinzu, ebenso Schlag- und Lauftechniken in der hinteren Rückhandecke. Die Kinder erlernen eine Spielfähigkeit auf dem ganzen Feld.

Weiterhin nimmt eine breit angelegte motorische Grundausbildung einen großen Raum ein. Dabei verfolgen wir nach wie vor 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.

Der wöchentliche Trainingsumfang beträgt weiterhin 3 x 90 Minuten, wobei sicherlich mehr und mehr Bedarf nach Binnendifferenzierung bestehen wird: Besonders ambitionierte oder leistungsstarke Kinder werden ggf. zusammengefasst und in Klein- oder Kleinstgruppen trainiert.

Kurzum: Es werden nun nicht mehr alle gleichermaßen trainiert bzw. trainieren, Einzelne spielen mehr Wettkämpfe als andere, die Ergebnisse und Erfolge sind unterschiedlich. Eine Trennung nach Jungen und Mädchen ist bis ca. 14 Jahre jedoch nicht nötig, weil die Leistungsunterschiede noch nicht zwangsläufig signifikant sind.

Badminton ist in diesem Ausbildungsabschnitt eine sehr zentrale Freizeitbeschäftigung. Inzwischen stehen Training und Wettkämpfe in einer wechselseitigen Beziehung: Die Kinder haben sportliche Ziele, auf die sie hintrainieren. Erfolg und Misserfolg liegen dabei oft eng beieinander, die einsetzende Pubertät sorgt für ein nicht immer ausgewogenes psychisches Gleichgewicht. Die Trainerpersonen und Eltern sind dafür da, immer wieder Lernfortschritte in den Fokus zu stellen und die reine Ergebnisbewertung so weit wie möglich hintenanzustellen.

3.1.2 / PRINZIPIEN & FÄHIGKEITEN

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

- › Zuspielen (langsam und schnell) von Federbällen ins Vorderfeld und Hinterfeld, sowohl aus der Hand als auch mit fliegendem Ball
- › Mehr und mehr Mobilitätsübungen ins Aufwärmen einbauen
- › Springen und Landen mit kurzer Kontaktzeit und explosivem Abdruck
- › Festigen der Schlagbewegungen bei Unterhand- und Überkopfschlägen
- › Hohe und tiefe Treffpunkte voneinander unterscheiden lernen
- › Einsatz von kontrollierten Neutralisationsschlägen aus dem Hinterfeld
- › Verbessern der Schlägerbeschleunigung in allen Treffbereichen
- › Transportschritte ins Hinterfeld je nach eigener Zeit / eigenem Druck der Situation anpassen
- › Verbessern der Balance und Ökonomie im Hinterfeld
- › Verbessern der Koordination von Arm- und Beinbewegungen in allen Feldbereichen
- › Verbindung der Feldbereiche „Vorne“ und „Hinten“ unter Einbeziehung der gesamten Spielfeldbreite
- › Weiterentwicklung der eigenen „Spielfähigkeit“ auf das gesamte Spielfeld, um dieses immer besser zu beherrschen, mit dem Ziel, Spaß und Erfolg in Wettkämpfen zu haben
- › Badminton auf dem ganzen Spielfeld kennenlernen mit der Strategie, den Gegner auch seitlich zu bewegen
- › Einzel auf dem ganzen Spielfeld spielen, mindestens jedoch ohne Vorderfeld
- › Badmintonregeln für die Doppeldisziplinen inklusive der Aufschlagregeln lernen

3.1.3 / 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.

Das Hobby Badminton nimmt einen immer breiteren Raum ein. Die Zahl der Termine wächst und es entstehen möglicherweise neue Freundschaften aus dem Umfeld der Sportart.

Die Eltern der Spieler werden mehr und mehr eingebunden. Was deren Rolle betrifft, müssen klare Absprachen getroffen werden, vor allem in der Abstimmung mit Trainern und anderen Betreuern.

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

- › Spaß am Training, am Lernen, am Badminton Spielen und an Wettkämpfen
- › Cleveres Handeln in Wettkampfsituationen
- › Frustrationstoleranz und Geduld
- › Merken, dass man sich durch Beharrlichkeit und Fleiß verbessert
- › Bundesligaspiel besuchen
- › In einer Mannschaft spielen und dadurch ein Team- / Mannschaftsgefühl kennenlernen
- › Entwickeln von sportlichem, fairem Verhalten auf dem Spielfeld
- › Kennenlernen und Akzeptieren verschiedener Aufgaben im Trainingsablauf, z.B. Ballsammler, Zuspieler, Motivator
- › Gegenseitiges Anfeuern im Training
- › Klare Absprachen in der Betreuung des Spielers bei Turnieren mit Trainer durch Definieren der Elternrolle

3.2 / INHALTE

3.2.1 / VIELSEITIGKEIT UND ATHLETIK

In diesem Level wird gezielter als bisher an der sportartspezifischen Fitness und Athletik gearbeitet, ohne die vielfältige motorische Basis aus den Augen zu verlieren.

Das bedeutet, dass Fähigkeiten wie Werfen, Springen und Balancieren weiterhin geschult werden, vorrangig jedoch in komplexen Übungssituationen wie Staffeln, Parcours oder Zirkeltrainings.

Da die physischen Anforderungen durch das Spielen auf dem ganzen Badmintonfeld in diesem Level steigen, nimmt beispielsweise das Verbessern der Körperspannung einen wichtigen Raum ein.

Parallel dazu dienen weiterhin Footworkübungen und (neu) Seilspringen dem Verbessern der Schnelligkeit.

WAS BRAUCHT UNSER MOTOR?

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

- › Erlernen und regelmäßiges Anwenden eines „Aufwärm-Rituals“ mit Mobilisationsübungen
- › Weiterentwicklung des „Badminton-Lauf-ABC“ aus Level 1+2 hin zu verschiedenen Formen des Schattenbadmintons
- › Schnelligkeitsübungen und -spiele, mehr und mehr aus unterschiedlichen Startpositionen
- › Erste Trainingsübungen mit dem Springseil: Beidbeinsprünge und Einbeinsprünge
- › Verbessern der Körperspannung und Körperhaltung durch koordinative Übungen aus den folgenden Bereichen:
 - › Beweglichkeit
 - › Kraft
 - › Koordination

3.2.2 / 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 2 die Überkopfschläge Clear und Drop eingeführt wurden, erweitern wir nun das Schlagrepertoire um den Smash als „finalen“ Schlag mit dem Ziel, einen direkten Punkt zu erzielen.

- › Smash
 - › Technik und Schlagphasen
 - › Vorübungen

VIDEO L3-T1: SMASH - TECHNIK UND VORÜBUNGEN

- › Rückhand-Abwehr vor dem Körper
 - › Lange Rückhandabwehr
 - › Kurze Rückhandabwehr
 - › Übungen

VIDEO L3-T2: RÜCKHAND-ABWEHR VOR DEM KÖRPER - TECHNIK UND ÜBUNGEN

- › Rückhand-Überhand-Drop
 - › Methodik in 3 Schritten
 - › Übung

VIDEO L3-T3: RÜCKHAND-ÜBERHAND-DROP - TECHNIK UND METHODIK

- › Lauftechniken in der hinteren Rückhandecke
 - › Malayenschritt-Umsprung
 - › Chinasprung
 - › Abfangschritt
 - › Ausfallschritt

VIDEO L3-T4: LAUFEN IN DIE HINTERE RÜCKHANDECKE - TECHNIKEN

- › Lauftechniken in der hinteren Vorhandecke
 - › Umsprung
 - › Chinasprung
 - › Abfangschritt
 - › Ausfallschritt

VIDEO L3-T5: LAUFEN IN DIE HINTERE VORHANDECKE - TECHNIKEN



- › Neutra-Drop aus der Vorhandecke
- › Neutra-Drop aus der Rückhandecke
- › Übungen

VIDEO L3-T6: NEUTRA-DROP AUS DEM HINTERFELD - TECHNIK UND ÜBUNGEN

3.3 / 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

3.3.1 / AUFWÄRMEN UND ATHLETIK

- › Aufwärm-Ritual auf dem halben Spielfeld (Dauer 6:45 Minuten)

VIDEO L3-A1: WARM-UP: AUFWÄRM-RITUAL AUF DEM FELD

- › Einschlag-Ritual (4 Aufgaben) zu zweit auf dem halben Feld (Dauer 10 Minuten)

VIDEO L3-A2: WARM-UP: EINSCHLAG-RITUAL

- › Schnelligkeitsübungen
 - › Schattenbadminton "one step"
 - › Shuttle Sprints über die gesamte Feldbreite auf Zeit

VIDEO L3-A3: SCHNELLIGKEIT

- › Beweglichkeitsübungen
 - › Reißkniebeuge, Sprungkniebeuge
 - › World's Best Stretch

VIDEO L3-A4: BEWEGLICHKEIT

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

- › Kraftübungen
 - › Seitstütz
 - › Gesprungener Ausfallschritt
 - › Split Squats auf der umgedrehten Bank

VIDEO L3-A5: KRAFT

- › Koordinationsübungen
 - › Seilspringen (beidbeinige und einbeinige Sprünge)
 - › Footwork

VIDEO L3-A6: KOORDINATION

3.3.2 / SCHLAG- & LAUFTECHNIKEN

- › Übungen zur Verbesserung des Smashes
 - › Zuwurfübung am Netz
 - › Zuspielübung im Hinterfeld
 - › Schlagübung Smash - Nachgehen - Netzdrops

VIDEO L3-Ü1: SMASH - ÜBUNGEN

- › Methodik zum Erlernen der Laufwege ins Hinterfeld
 - › Üben ohne Ball
 - › Üben auf langsames Zuspiel aus der Ballrolle
 - › Üben auf Zuwurf

VIDEO L3-Ü2: LAUFEN INS HINTERFELD - METHODIK

- › Übungen ohne Ball zum Erlernen der Laufwege ins Hinterfeld
 - › Polizistenspiel (verschiedene Variationen)
 - › Schattenbadminton offensiv
 - › Schattenbadminton defensiv

VIDEO L3-Ü3: LAUFEN INS HINTERFELD - ÜBUNGEN OHNE BALL**HINWEIS**

Die Videos sind
mit Klick auf den
unterstrichenen
Link abrufbar!

- › Übungen mit Ball zum Erlernen der Laufwege ins Hinterfeld
 - › Schiebespiel - Lift (verschiedene Variationen)
 - › Schlagkombination lang-lang-kurz-kurz
 - › Einzel auf dem ganzen Spielfeld ohne Smash

VIDEO L3-Ü4: LAUFEN INS HINTERFELD - ÜBUNGEN MIT BALL

- › Übungen zum Verbessern des Neutra-Drops aus dem Hinterfeld
 - › Zuspielübung regelmäßig
 - › Zuspielübung unregelmäßig
 - › Schlagkombination lang-kurz-kurz
 - › "König gegen Arbeiter": 1 gegen 3 Ecken

VIDEO L3-Ü5: NEUTRALISIEREN AUS DEM HINTERFELD - ÜBUNGEN

3.3.3 / SPIELFORMEN

In diesem Level können viele Spielformen, die in Level 2 auf dem halben Feld gespielt wurden, auf das ganze Feld übertragen werden.

Mehr und mehr können und sollen die Kinder nun auch Trainingswettkämpfe bestreiten.

Hier liegt ein Schwerpunkt auf dem Verbessern der eigenen Spielfähigkeit, aber auch auf dem Erlernen eines Umgangs mit Fehlern und Niederlagen sowie auf fairem Verhalten dem Gegner gegenüber.