

# Inhaltsverzeichnis

---

|  |   |
|--|---|
| Einleitung .....                       | 5 |
| Zeichen – Begriffe – Abkürzungen ..... | 6 |

## TEIL 1

|   |    |
|---|----|
| 1. Aufwärmen und Einspielen – Alleine oder in Gruppen .....   | 9  |
| Schlägergymnastik (12) – Mit dem Softball (14) – Partnerweise ohne Netz (16) – Auf ½ Feld (18) – 4 Personen auf einem Feld (20) – Kurzwettbewerbe für Kleingruppen (22) – Spielerische Übungen für Kleingruppen (24) – Kunterbunte Wettbewerbe für Großgruppen (26) – Gemeinsames Aufwärmen für Großgruppen (28) – Aufwärmen vor Wettkämpfen (30)   |    |
| 2. Spielformen für Anfängergruppen .....  | 33 |
| Geschicklichkeitsübungen alleine (34) – Geschicklichkeitsübungen partnerweise (36) – Kleine Einzelwettbewerbe (38) – Kleine Mannschaftswettbewerbe (40) – Federball-Staffeln (42) – Zuspielübungen auf ½ Feld (46) – Bewegungsschlagübungen auf ½ Feld (48) – Einfache Komplexübungen (50) – Badminton-Wettspiele auf ½ Feld (52)   |    |
| 3. Methodische Übungsreihen .....   | 55 |
| Zu den Sh- und Uh-Schlägen (58) – Zu Clear und Drop (62) – Zu den Uh-Rückhandschlägen (66) – Zum Smash (70) – Zum Spiel am Netz (74)  |    |
| 4. Spiel- und Übungsformen zur Schulung ausgewählter leistungsbestimmender Faktoren .....   | 79 |
| Ökonomische Laufarbeit (80) – Schlagsicherheit (82) – Schlagpräzision (84) – Konzentrationsfähigkeit (85) – Aggressivität (86) – Automatisieren von spieltaktisch klugen Lösungen (87) – Reaktionsschnelligkeit (88) – Antizipationsvermögen (90) – Peripheres Sehen (91) – Umstellungsfähigkeit (92) – Orientierungsfähigkeit (93)   |    |
| 5. Spiel- und Übungsformen zum Erlernen und Einüben taktischer Verhaltensweisen .....   | 95 |
| Übersicht (96) – Erläuterungen zu den taktischen Ratschlägen (98) – Maßnahmen zur Verbesserung des eigenen spielerischen Verhaltens (108) – Maßnahmen zur taktischen Einwirkung auf den Gegner (117) – Auslosungsbögen zur Taktik-Schulung (122) – Mehrfach nutzbare Übungstypen zur Schulung taktischer Elemente (128) – Übungsbilder zum Doppel (130) – Übungsbeispiele zum Damendoppel (134) – Übungsbeispiele zum Gemischten Doppel (135) |    |

|                           |  |     |
|---------------------------|--|-----|
| 6                         | Übungs- und Spielformen mit Federbällen zur Verbesserung konditioneller Fähigkeiten .....  | 139 |
|                           | Konditionsfördernde Spiele (142) — Aerobe Ausdauer (145) — Lokale Muskelausdauer Ausfallschrittbein (146) — Lokale Muskelausdauer Schlagarm (148) — Kräftigung der Schlagarmmuskulatur (149) — Schneilgeitsausdauer (auch: allgemeine anaerobe Ausdauer) (150) — Allgemeine Körperbildung (152) — Spezielle Gewandtheit (154) — Aktionsschnelligkeit (156) — Sprungkraft (158)   |     |
| <b>TEIL 2</b>             |  |     |
| 7.                        | Spiel- und Übungsformen für partnerschaftliches Üben.....  | 163 |
|                           | Beide gleichzeitig (164) — Beide nacheinander (166) — Endlos-Schlagkombinationen (168) — Offene Schlagkombinationen (170) — Sektorenspiele (172) — Komplexübungen zum Angriffsspiel (174) — Komplexübungen zur Abwehrverbesserung (176) — Taktische Spielzüge zum Erarbeiten von Vorteilen (178) — Taktische Spielzüge zum Vermeiden von Nachteilen (180) — Wettspiele mit Einschränkungen (182)   |     |
| 8.                        | Spiel- und Übungsformen im Individualtraining.....   | 185 |
|                           | <i>Im Aufbautraining:</i> Vom Einfachen zum Komplexen (186) — Automatisieren der Laufarbeit (188) — Anfängertaktik Einzel (190) — Erfahren leistungsbestimmender konditioneller Eigenschaften (192) – Anfängertaktik Doppel (194).<br><i>Im Leistungstraining:</i> Fortgeschrittene technische Fertigkeiten (196) — Schlagsicherheit (198) — Handicapspiele (200) — Gegnersimulation zur Wettkampfvorbereitung (202) — 1 gegen 2 (204)   |     |
| 9.                        | Integriertes Konditionstraining — in Gruppen verschiedener Größe .....   | 207 |
|                           | 1 Spieler pro Feld (208) — 2 Spieler pro Feld (212) — 3 Spieler pro Feld (216) — 4 Spieler pro Feld (220) — Varianten „Multifeeding“ (224) — Varianten „Schattenbadminton“ (226)   |     |
| 10.                       | Stationsbetrieb als Organisationsform im Gruppentraining .....   | 237 |
|                           | 3 Personen auf einem Feld (238) — 3 Personen auf Feld und Seitenraum (240) — 4 Personen auf einem Feld (242) — 5 Personen auf Feld und Seitenraum (244) — 6 Personen auf 2 Feldern und Seitenraum (249) — 8 Personen auf 2 Feldern (254) — 8 Personen unterschiedlicher Leistungsstärke auf 2 Feldern (259) — 10 Personen auf 2 Feldern und Seitenraum (266) — 16 Personen auf 4 Feldern (276) — Großgruppen/Schulklassen (286) — Das 1011. Spiel und 10 weitere Federballspiele (296) |     |
| Literaturverzeichnis..... |  | 301 |