

Inhalt

Vorwort	7
1 Welche konditionellen Fähigkeiten braucht ein Badmintonspieler? ..9	
1.1 Energiebereitstellung und Ausdauerfähigkeit für das Badmintonspiel	10
1.1.1 Kurz-, Mittel- und Langzeitausdauer	10
1.1.2 Übungs- und Spielformen zum Training der Ausdauer	11
1.2 Kraftfähigkeiten für das Badmintonspiel	19
1.2.1 Schnellkrafttraining für die Arm- und Schultermuskulatur	20
1.2.2 Schnellkraft- und Reaktivkrafttraining für die Beinmuskulatur	22
1.2.3 Kraftausdauertraining für die Bauch- und Rückenmuskulatur	22
1.2.4 Übungsformen zum Krafttraining	22
1.3 Schnelligkeitsfähigkeiten für das Badmintonspiel	31
1.3.1 Training der Grundschnelligkeit	31
1.3.2 Training der Aktionsschnelligkeit	31
1.3.3 Training der komplexen Reaktionschnelligkeit	31
1.3.4 Übungsformen zum Schnelligkeitstraining	32
1.4 Beweglichkeit für das Badmintonspiel	33
1.4.1 Training der Dehnfähigkeit	34
1.4.2 Dehnübungen	35
2 Grundlagen der Technik	37
2.1 Schlägerhaltung und richtiger Griff	38
2.2 Grundtechniken der Vor- und Rückhand-Unterhandschläge	41
2.2.1 Lauftechniken	45
2.2.2 Übungs- und Spielformen für das Training der Unterhandschläge	49
2.2.3 Aufschläge	52
2.2.4 Übungs- und Spielformen für das Aufschlagtraining	58
2.3 Überkopf- und Überhandschläge mit der Vorhand	61
2.3.1 Beschreibung der Schlagtechniken	62
2.3.2 Beschreibung der Lauftechniken	70
2.3.3 Übungsformen für das Training der Vorhand-Überkopf- und Vorhand-Überhandschläge	73

2.4 Überhandschläge mit der Rückhand	78
2.4.1 Beschreibung der Schlagtechniken	79
2.4.2 Beschreibung der Lauftechnik	81
2.4.3 Übungs- und Spielformen für die Rückhand-Überhandschläge	82
2.5 Überhandschläge aus dem vorderen Feldbereich – „Netztechniken“	88
2.5.1 Beschreibung der Schlagtechniken	89
2.5.2 Übungs- und Spielformen für die Überhandschläge aus dem vorderen Feldbereich	91
3 Grundlagen der Taktik des Einzelspiels	97
3.1 Taktische Prinzipien	97
3.2 Taktische Grundregeln und Merksätze	98
3.3 Das taktische Konzept	99
3.4 Individuelle Voraussetzungen	101
3.5 Wie kann Taktik erlernt und trainiert werden?	102
3.6 Übungs- und Spielformen für das Taktiktraining	103
4 Grundlagen der Taktik des Doppelspiels	113
4.1 Aufschlag und Aufschlagannahme	113
4.2 Die neutrale Situation	116
4.3 Angriff und Abwehr	118
4.4 Taktische Grundregeln und Merksätze	120
4.4.1 Was ist beim Damendoppel anders?	121
4.4.2 Wie wird ein gemischtes Doppel (Mixed) gespielt?	121
4.5 Übungs- und Spielformen für das Doppelspiel	126
4.5.1 Vorbereitende Übungs- und Spielformen	126
4.5.2 Angriff und Abwehr in festen Übungs- und Spielformen	130
4.5.3 Variabler Wechsel zwischen Angriff und Abwehr für fortgeschrittene Spielpartner	134
5 Spielregeln	141
6 Wichtige Fachausdrücke	149
7 Bildnachweis	160