

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
1. Kleine Regelkunde	7
2. Stundenaufbau/Einsatz von Modulen	9
3. Prinzipien der Schlagtechnik	10
3.1 Griffhaltungen	11
3.2 Kontrolle (Platzierung)	14
3.3 Power (Beschleunigung)	14
3.4 Ansatzlosigkeit (verzögern, täuschen)	15
4. Technikbeschreibung: Schlagtechnik	16
4.1 Kurzer Rückhandaufschlag	16
4.2 Langer Rückhandaufschlag	17
4.3 Langer Vorhandaufschlag	17
4.4 <i>Drop</i> am Netz (<i>Netzdrop</i>) Vorhand	18
4.5 <i>Drop</i> am Netz (<i>Netzdrop</i>) Rückhand	19
4.6 <i>Clear</i> (lang) vom Netz an die Grundlinie (Vorhand)	20
4.7 <i>Clear</i> (lang) vom Netz an die Grundlinie (Rückhand)	21
4.8 <i>Clear</i> (lang) an die Grundlinie	22
4.9 <i>Drop</i> (kurz) hinter das Netz (Vorhand)	23
4.10 <i>Smash</i> von der Grundlinie	24
4.11 <i>Smashabwehr</i> (Rückhand)	25
4.12 <i>Smashabwehr</i> (Vorhand)	26
5. Technikbeschreibung: Lauftechnik	27
5.1 Ausfallschritt zum Netz (Vor- und Rückhand)	27
5.2 Ausfallschritt zur Abwehr (Vor- und Rückhand)	28
5.3 Stemmschritt an der Grundlinie/Hinterfeld	29
5.4 Umsprung an der Grundlinie/Hinterfeld	30
5.5 Laufen im Feld: vorwärts/rückwärts	31
6. Beispiele für Übungen und kleine Wettkämpfe	32
6.1 Badmintonspezifisches Aufwärmprogramm	32
6.2 Aufwärmspiele mit Schläger und Ball	37
6.2.1 <i>Clear</i> mit zwei Bällen und Seitenwechsel	37
6.2.2 <i>Clear-Drop</i> mit zwei Bällen und Seitenwechsel	38
6.2.3 Rundlauf	39

6.2.4	Rundlauf mit Trainer (<i>Clear</i>)	40
6.2.5	Rundlauf mit Trainer II (<i>Clear-Drop</i>)	41
6.2.6	Rundlauf 3 vs. 3 (4 vs. 4)	42
6.2.7	Technik: Schläger-ABC I	43
6.2.8	Technik: Schläger-ABC II (schnelle Schläge im Vorderfeld)	44
6.2.9	Technik: Schläger-ABC III (Schieben und <i>x-sen</i>)	45
6.2.10	Technik: Schläger-ABC IV (Handwechsel zum Netz)	46
6.2.11	Spiel am Netz (Netzstecker)	47
6.2.12	<i>Clear-drop</i> (Netzstecker)	48
6.2.13	Übungen mit zwei Bällen	49
6.3	Kleine Wettkämpfe	50
6.3.1	„Schwedisch Doppel“	50
6.3.2	„Englisch Doppel“	51
6.3.3	Einzel zu dritt oder zu viert (Punkte übernehmen)	52
6.3.4	3 gegen 3	53
7.	Übungen zu den Techniken	54
7.1	<i>Drop</i> von der Grundlinie (vier Positionen)	54
7.2	Technik-Training Einzel (<i>Drop</i> von der Grundlinie)	55
7.3	Orientierungsübungen	55
7.4	Halbfeld-Einzel (mit Zusatzaufgaben)	56
8.	Übungen mit Belastung	57
8.1	<i>Drop</i> und <i>Smash</i> aus dem Rückwärtslauf	57
8.2	Halbfeld-Einzel mit drei Bällen	58
8.3	1 gegen 2 mit Bewegung	59
8.4	Halbfeld-Einzel (Kaiserturnier)	60
8.4.1	Varianten der Zeit	60
8.4.2	Varianten der Feldbereiche	61
8.4.3	Varianten der Zählweise	61
9.	Das Badminton-Profiprogramm	63
9.1	Übungen zum Griffwechsel und zur Schlägergeschicklichkeit	63
9.2	Übungen zum Aufschlag (Vor- und Rückhand)	64
9.3	Übungen zu den Grundsschlägen vom Netz: <i>Netzdrops</i> und <i>Clear</i> an die Grundlinie	64
9.4	Übungen zu den Grundsschlägen von der Grundlinie: <i>Drop</i> , <i>Smash</i> und <i>Clear</i> an die Grundlinie	65
9.5	Übungen zur Abwehr von <i>Smash</i>	65
9.6	Übungen zur Grundlage der Laufbewegungen	66
	Das Badminton-Profiprogramm: Vorlagen	69
	Badminton-Fachvokabular	74