

# Inhalt

Vorwort .....	8
<b>1 Welche konditionellen Fähigkeiten braucht ein Badmintonspieler? ..</b>	<b>9</b>
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 Reaktionsschnelligkeit .....	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
<b>2 Grundlagen der Technik .....</b>	<b>37</b>
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 .....	62
2.3.1 Beschreibung der Schlagtechniken .....	63
2.3.2 Beschreibung der Lauftechniken .....	70
2.3.3 Übungsformen für das Training der Vorhand-Überkopf- und Vorhand-Überhandschläge .....	73

<b>2.4 Überhandschläge mit der Rückhand .....</b>	<b>78</b>
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
<b>2.5 Überhandschläge aus dem vorderen Feldbereich – „Netztechniken“ .....</b>	<b>88</b>
2.5.1 Beschreibung der Schlagtechniken .....	89
2.5.2 Übungs- und Spielformen für die Überhandschläge aus dem vorderen Feldbereich .....	91
 <b>3 Grundlagen der Taktik des Einzelspiels .....</b>	 <b>97</b>
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
 <b>4 Grundlagen der Taktik des Doppelspiels .....</b>	 <b>113</b>
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
 <b>5 Spielregeln .....</b>	 <b>141</b>
 <b>6 Wichtige Fachausdrücke .....</b>	 <b>149</b>
 Bildnachweis .....	 159