

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 8 |
| 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 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 |
| 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 | 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 |

| | |
|--|------------|
| 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 |
| Bildnachweis | 159 |