

**STARTING
BADMINTON**



PLAYBOOK

LEVEL 4

**BADMINTON
NRW**



4.1 / MERKMALE

4.1.1 / EMPFEHLUNGEN

| | |
|------------------------------------|--|
| EINSTIEGSALTER: | nach erfolgreichem Abschluss von Level 3 |
| DAUER DER AUSBILDUNGSPHASE: | 12 Monate |
| TRAININGSHÄUFIGKEIT: | 3-4 Trainingseinheiten je 90 Min |

Mit dem Beginn des 4.Levels erhöhen die Kinder ihre Trainingshäufigkeit möglicherweise auf vier Einheiten pro Woche. Möglicherweise findet die zusätzliche Trainingseinheit nicht im gewohnten Kontext, sondern an einem Stützpunkt statt oder ist sogar ein Individualtraining.

Dies lässt in der Regel wenig bis keine weiteren Freizeitbeschäftigungen während der Schultage mehr zu. Auch am Wochenende stehen mehr und mehr Wettkämpfe auf dem Programm. Diese finden nicht nur in unmittelbarer Nähe statt, sondern auch schon einmal bundesweit (A-Ranglisten) mit einem erheblichen Fahrtaufwand.

Ein eigenes Zeitmanagement wird nun immer wichtiger, da auch die Anforderungen in der Schule immer größer werden und mit Training und Wettkämpfen koordiniert werden müssen. Freundschaften und soziale Kontakte drehen sich mehr und mehr ums Badminton. Verstärkt wird dies auch dadurch, dass die Kinder jetzt einen festen Doppelpartner haben und bei Wettkämpfen Freunde aus anderen Vereinen finden.

Das technische Repertoire der Spieler ist inzwischen schon sehr umfangreich. Während in den ersten beiden Levels schlagtechnische Aspekte im Vordergrund standen, waren es in Level 3 vor allem die Lauftechniken im Hinterfeld.

Ein Schwerpunkt in diesem Level ist nun das taktische Handeln auf dem Feld. Das Analysieren der eigenen und der gegnerischen Situation vor jedem Schlag (das „Lesen“) sowie die Auswahl des bestmöglichen Schlags (das „Lösen“) werden sowohl im Vorderfeld als auch im Hinterfeld anhand von konkreten Beispielen geschult und trainiert.

Die Spieler sind nach inzwischen vier Jahren Badminton recht schlagsicher; daher ist es logisch, dass auch die Ballwechsel inzwischen länger geworden sind. Dadurch werden auch die körperlichen Anforderungen höher und die Trainingseinheiten immer anstrengender.

Die Kinder orientieren sich mittlerweile auch mehr und mehr an den Profis und schauen sie sich auf Videos an, um von ihnen zu lernen.

4.1.2 / PRINZIPIEN & FÄHIGKEITEN

Die folgenden Prinzipien sind „Basics“, die für weitere Level vorausgesetzt werden:

- › Gute Platzierung der eigenen Schläge auf dem ganzen Spielfeld
- › Schlagvariabilität / Schlagauswahl bei viel, mittelviel und wenig Zeit
- › Prinzip „Armbewegung vor Beinbewegung“ (Arm vor Bein) auch bei höherem Spieltempo
- › Den Federball so anschneiden, dass dies den Gegner vor eine schwierige Aufgabe stellt
- › Schnelles Bewegen mit stabilem Oberkörper auf dem Spielfeld auch in Drucksituationen
- › Situationsangepasste Ausschwingbewegungen (vor allem kurz bei wenig Zeit)
- › Das gesamte Spielfeld schlag- und lauftechnisch „beherrschen“
- › Weiterentwicklung der eigenen „Spielfähigkeit“ mit dem Ziel, Spaß und Erfolg in Wettkämpfen zu haben
- › Erlernen eines Starttimings auf dem ganzen Spielfeld
- › Erkennen und Analysieren von eigenen und gegnerischen Spielsituationen und Anpassen der eigenen Schlagauswahl (Lesen - Lösen)
- › Umgang mit Trainings- und Wettkampfbelastungen lernen, d.h. Regeneration und Trainingspausen berücksichtigen
- › Erstes Reflektieren des eigenen Verhaltens zwischen den Ballwechseln
- › Als Zuspieler auf dem ganzen Feld 100% „klar“ sein, d.h. diese Aufgabe so übernehmen können, dass der Partner optimal trainieren kann

4.1.3 / ANFORDERUNGEN NEBEN DEM SPIELFELD

Durch die Erhöhung des Trainingsumfangs und der Trainingsintensität wird die Belastung für die Spieler kontinuierlich größer.

Hinzu kommen Wettkämpfe, für die nicht selten das komplette Wochenende „geopfert“ wird. Der Umgang mit diesen Belastungen muss erst gelernt werden, der Bereich Regeneration wird immer wichtiger.

Dieser Prozess erfordert Selbstständigkeit und Reife; beides muss sich erst bei den Spielern entwickeln, genauso wie ein partnerschaftliches Verhalten innerhalb der Trainingsgruppe. Badminton ist für die Kinder längst zu einer sehr zentralen Freizeitbeschäftigung geworden und bis zu vier Trainingseinheiten pro Woche lassen neben der Schule wenig bis gar keine weiteren Hobbys zu.

Die Kinder haben mehr und mehr und ggf. zu hohe sportliche Ziele, auf die sie hintrainieren. Die Trainerpersonen und Eltern sind dafür da, alle Höhen und Tiefen zu begleiten.

Viele der nachfolgenden Faktoren können und sollten im Training geschult und gefördert werden:

- › Spaß am Training, am Lernen, am Badminton Spielen und an Wettkämpfen
- › Fleiß und Beharrlichkeit
- › Cleveres Handeln in Wettkampfsituationen
- › Frustrationstoleranz und Geduld
- › Umgang mit Belastungen lernen und Regenerationsphasen akzeptieren
- › Mindestens 3 A-Ranglisten in einem Jahr spielen
- › Videos von WeltklassemSpielern auf YouTube anschauen
- › Die Rolle des Zuspielers im Training zu 100% verstanden haben
- › In der Trainingsgruppe Verantwortung für Qualität übernehmen
- › Einen Doppelpartner finden und ihn kennenlernen

4.2 / INHALTE

4.2.1 / VIELSEITIGKEIT UND ATHLETIK

In diesem Level wird umfänglicher an der sportartspezifischen Fitness und Athletik gearbeitet. Während bisher das Athletiktraining in die Halleneinheiten integriert wurde, empfiehlt es sich ab diesem Level, eigenständige Athletikeinheiten zu realisieren.

Diese können in der Halle, aber auch zu Hause (ggf. als Video-Meeting) stattfinden. Parcours oder Zirkeltrainings bieten sich weiterhin als Organisationsform an, jedoch sollten die Kinder auch erste eigene Kleingeräte (z.B. Springseil, Matte) für sich selbst anschaffen.

Ein gründliches Warm-up mit integrierter Kräftigung und Mobilisation ist sehr wichtig.

WAS BRAUCHT UNSER MOTOR?

Nachfolgend sind alle relevanten Faktoren aufgelistet, die zum Aufbau einer vielfältigen motorischen Basis dazugehören:

- › Entwickeln eines ersten „Aufwärm-Rituals“ mit Mobilisationsübungen
- › Entwickeln eines Aktivierungsprogramms bei sehr wenig Platz (z.B. bei Wettkämpfen)
- › Schnelligkeitstraining spezifisch und vermehrt auf dem Feld durch Schattenbadminton
- › Erste Trainingsübungen mit dem Springseil: Beidbeinsprünge und Einbeinsprünge
- › Verbessern der Beweglichkeit und Kraft durch koordinative Übungen

4.2.2 / TECHNIKEN

Einerseits wird das eigene Technikrepertoire an Schlägen und Laufbewegungen immer größer, andererseits wachsen aber auch die Anforderungen an jeden Spieler durch das höhere Spieltempo.

Das technische Lernen erfolgt in diesem Level sehr oft gekoppelt mit der Handlungsebene. Die Spieler und Spielerinnen analysieren Spielsituationen und treffen eigene Entscheidungen. Wir nennen dies „Lesen-Lösen“, eine Fähigkeit, die entscheidend für den Ausgang vieler Ballwechsel ist.

Von daher haben die meisten technischen Inhalte sehr früh einen taktischen Bezug und werden komplex, d.h. mit fliegendem Ball in einer passenden Spielsituation geübt.

WELCHE WERKZEUGE BENÖTIGEN WIR?

Nachdem inzwischen Clear, Drop, Smash sowie Lift und Netzdrop ausführlich vermittelt wurden, wird nun das Schlagrepertoire um Schläge mit Schnitt bzw. Cross-Schläge erweitert. Es geht darum, die eigenen "Badminton-Waffen" zu erweitern.

- › Cross-kurz am Netz
 - › Technik Vorhand und Rückhand
 - › Methodik in 3 Schritten

VIDEO L4-T1: CROSS-KURZ AM NETZ - TECHNIK UND METHODIK

- › Schneiden am Netz
 - › Technik Innenschnitt in der Vorhandecke
 - › Technik Außenschnitt in der Vorhandecke
 - › Technik Innenschnitt in der Rückhandecke
 - › Technik Außenschnitt in der Rückhandecke

VIDEO L4-T2: SCHNEIDEN AM NETZ - TECHNIK

- › Schnittdrops aus dem Hinterfeld
 - › Technik Cross-Drop mit Innenschnitt aus der Vorhandecke
 - › Technik Gerader Wischdrop mit Außenschnitt aus der Vorhandecke
 - › Technik Cross-Wischdrop mit Außenschnitt aus der Rückhandecke
 - › Technik Gerader Drop mit Innenschnitt aus der Rückhandecke

VIDEO L4-T3: SCHNITTDROPS AUS DEM HINTERFELD - TECHNIK

- › Startprinzipien und Laufen in alle 4 Ecken
 - › Start und Lauf in die vordere Vorhandecke
 - › Start und Lauf in die hintere Vorhandecke
 - › Start und Lauf in die hintere Rückhandecke
 - › Start und Lauf in die vordere Rückhandecke

VIDEO L4-T4: STARTEN UND LAUFEN IN ALLE 4 ECKEN

- › Laufen auf dem ganzen Spielfeld
 - › Badmintonspezifischer Laufrhythmus

VIDEO L4-T5: LAUFEN AUF DEM GANZEN FELD



4.3 / TRAINING

Ab diesem Level wird mehr und mehr komplex, d.h. mit fliegendem Ball trainiert. Wenn ein ganzes Spielfeld zur Verfügung steht, wird dieses auch genutzt. Viele Inhalte können auch auf dem halben Spielfeld geübt werden oder in der Konstellation 2 vs 1.

Da in diesem Level das "Lesen - Lösen" eingeführt wird, werden die Übungen spielgemäßer und beginnen häufiger aus dem sogenannten „Schiebespiel“ heraus.

TOP-ÜBUNGEN & SPIELFORMEN

4.3.1 / AUFWÄRMEN UND ATHLETIK

- › Aufwärm-Ritual auf dem halben Spielfeld (Dauer 6:45 Minuten)

VIDEO L4-A1: WARM-UP: AUFWÄRM-RITUAL AUF DEM FELD

- › Einschlag-Ritual (4 Aufgaben) zu zweit auf dem halben Feld (Dauer 10 Minuten)

VIDEO L4-A2: WARM-UP: EINSCHLAG-RITUAL

- › Schnelligkeitsübungen

- › Bälle einsammeln
- › Schattenbadminton "one-step"
- › Schattenbadminton Chinasprünge
- › Shuttle Sprints über die gesamte Feldbreite auf Zeit

VIDEO L4-A3: SCHNELLIGKEIT

- › Beweglichkeitsübungen

- › Kniebeuge mit externer Last
- › Stütz- und Krabbelvariationen

VIDEO L4-A4: BEWEGLICHKEIT

- › Kraftübungen

- › Liegestütz und Liegestütz erleichtert
- › Medizinballtragen (Variationen)

VIDEO L4-A5: KRAFT



- › Koordinationsübungen
 - › Seilspringen (beidbeinige und einbeinige Sprünge)
 - › Footwork

VIDEO L4-A6: KOORDINATION**4.3.2 / SCHLAG- & LAUFTECHNIKEN**

- › Übungen zum Verbessern des Schneidens am Netz
 - › Ballgewöhnung
 - › Zuwurfübungen
 - › Vorhandecke Innen- und Außenschnitt
 - › Rückhandecke Innen- und Außenschnitt

VIDEO L4-Ü1: SCHNEIDEN AM NETZ - ÜBUNGEN

- › Übungen zum Verbessern der Schnittdrops aus dem Hinterfeld
 - › Zuspielübungen mit Fokus Schlagtechnik (2 vs 1)
 - › Zuspielübungen mit Fokus Beinarbeit (2 vs 1)

VIDEO L4-Ü2: SCHNITTDROPS AUS DEM HINTERFELD - ÜBUNGEN

- › Übungen zum Verbessern des Lesen-Lösens im Vorderfeld
 - › Einführung Lesen-Lösen
 - › Zuwurfübung: Hoher oder tiefer Treffpunkt?
 - › Zuwurfübung: Geht nur gerade oder auch cross?
 - › Feste Schlagkombination: Hoher oder tiefer Treffpunkt?

VIDEO L4-Ü3: LESEN UND LÖSEN IM VORDERFELD - ÜBUNGEN

- › Übungen zum Verbessern des Lesen-Lösens im Hinterfeld
 - › Einführung Lesen-Lösen
 - › Zuspielübung aus Schiebespiel: Lesen-Lösen in einer hinteren Ecke
 - › Zuspielübung aus Schiebespiel: Lesen-Lösen in beiden hinteren Ecken
 - › Feste Schlagkombination: Lang-lang-kurz-kurz
 - › Feste Schlagkombination: Lang-kurz-kurz
 - › Zuspielübung: Wann gerade, wann cross?

VIDEO L4-Ü4: LESEN UND LÖSEN IM HINTERFELD - ÜBUNGEN

4.3.3 / SPIELFORMEN

Die Kinder sollen weiterhin regelmäßig Trainingswettkämpfe bestreiten.

Hier liegt ein Schwerpunkt auf dem Verbessern der eigenen Spielfähigkeit, aber auch auf dem Erlernen eines Umgangs mit Fehlern und Niederlagen sowie auf fairem Verhalten dem Gegner gegenüber.