

BADMINTON TRAINING

TECHNIK - TAKTIK - KONDITION

LEMKE/MESECK



MEYER
& MEYER
VERLAG

Badmintontraining

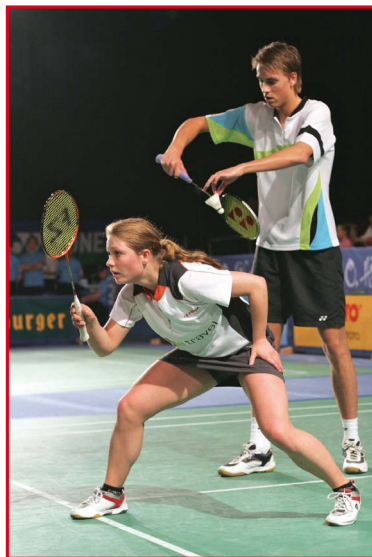
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Badmintontraining

Technik – Taktik – Kondition

Klaus-Dieter Lemke & Ulrich Meseck



Meyer & Meyer Verlag

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

Badmintontraining

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 1996 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
3. überarbeitete Auflage 2011
Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Indianapolis,
Kindberg, Maidenhead, Sydney, Olten, Singapore, Tehran, Toronto



Member of the World
Sport Publishers' Association (WSPA)
Druck: B.O.S.S Druck und Medien GmbH
Satz: Michaela Ackermann, Grafikerin
ISBN 978-3-89899-338-8
E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de

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.....	20
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	61
2.3.1 Beschreibung der Schlagtechniken	62
2.3.2 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	Lauftechniken.....	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

*„Das Interessanteste am Badminton ist,
dass es so leicht und so schwierig sein kann, wie man will.“*

(Sir George Thomas, ehemaliger Präsident
des Internationalen Badminton-Verbandes)

Vorwort

Badminton ist ein Spiel, das in den letzten Jahrzehnten einen starken Zulauf gefunden hat. Die weltweite Popularität hat unter anderem auch dazu geführt, dass Badminton 1992 in das Programm der Olympischen Spiele aufgenommen wurde und dort seitdem einen festen Platz einnimmt. Wo immer man sich umhört: Aus den Bereichen Schulsport, Freizeit- und Vereinssport wird rundum Positives berichtet. Sicher liegt ein Grund darin, dass Badminton schon mit wenigen Voraussetzungen im konditionellen, technischen und taktischen Bereich mit viel Spaß gespielt werden kann.

Beobachtet werden kann aber auch, dass die Spielleistung sich bei regelmäßigem Spielen ohne Training nur noch wenig steigern lässt. Gerade Beginnern und Freizeitspielern, die nicht am regelmäßigen Trainingsbetrieb in einem Verein teilnehmen, fehlen oft wichtige Informationen zum Trainieren und Spielen. Aber auch Vereinsspieler spielen und trainieren nicht immer unter optimaler Trainingsbetreuung durch qualifizierte Trainer. Für beide Gruppen haben wir in diesem Trainingsbuch eine Fülle von Anregungen für die Verbesserung des Einzel- und Doppelspiels zusammengestellt. Zu allen wichtigen konditionellen, technischen und taktischen Anforderungen werden Übungs- und Spielformen vorgestellt, die so variiert werden können, dass sie an das jeweilige Leistungsniveau angepasst werden können. Unter Angabe der Trainingsziele werden die einzelnen Übungs- und Spielformen beschrieben, graphisch dargestellt und mit Hinweisen zur Durchführung versehen.

Die vorliegende neu bearbeitete Auflage wurde hinsichtlich der Schlägerhaltungen und Regelkunde aktualisiert. Ergänzend eingearbeitet wurde das flach-scharfe Spiel, das zunehmend an Bedeutung gewonnen hat. Ferner wurde das für die Fotoreihen verwendete Fotomaterial neu aufgenommen.

Die Übungs- und Spielformen sind kapitelweise für die wichtigsten konditionellen Fähigkeiten, Schlag- und Lauftechniken, Taktik des Einzel- und Doppelspiels zusammengestellt. Eingeleitet werden die Kapitel durch einen kurzen Überblick, in dem die wichtigsten theoretischen und methodischen Hintergrundinformationen vermittelt werden.