

# STARTING BADMINTON



# PLAYBOOK

## LEVEL 1

BADMINTON  
NRW





## 1.1 / MERKMALE

### 1.1.1 / EMPFEHLUNGEN

<b>EINSTIEG:</b>	bereits mit 6/7 Jahren möglich, idealerweise nach einem Anfänger-/Schnupperkurs (3-6 Monate)
<b>DAUER DER AUSBILDUNGSPHASE:</b>	18 Monate
<b>TRAININGSHÄUFIGKEIT:</b>	2 Trainingseinheiten pro Woche zu je 90 Min

Im Idealfall haben die Mädchen und Jungen beim Einstieg in dieses Level die Sportart Badminton bereits in einem Anfänger-/Schnupperkurs oder in einer Schul-AG kennengelernt. Die meisten verfügen vermutlich bereits über motorische Vorerfahrungen aus anderen Sportangeboten. Möglicherweise ist die Badmintongruppe des Vereins aber auch erst der Start in ein regelmäßiges Sporttreiben.

Auch wenn die Kinder sich gezielt zur Sportart Badminton angemeldet haben, nimmt eine breit angelegte motorische Grundausbildung einen großen Raum ein. Dabei vergessen wir nicht, Badminton zu vermitteln und zu spielen, sondern nutzen vielmehr das Lernen ganz vielseitiger Bewegungen dazu, den Kindern Badminton leichter zu vermitteln.

Erfreulicherweise ist Badminton relativ leicht zu erlernen, aber ohne die Fähigkeiten Zielen, Werfen oder Laufen (vorwärts und rückwärts) gut zu beherrschen, bleiben Erfolgserlebnisse, die in diesem Alter sehr wichtig sind, wahrscheinlich aus.

Wir bilden die Kinder zunächst technisch im Vordergrund aus, dadurch besteht die größte Wahrscheinlichkeit, dass die Kinder Erfolgserlebnisse haben. Der Schwerpunkt liegt nicht auf technischen Details, die Kinder sollen Badminton kennenlernen und für sich als „ihren“ Sport entdecken. Ziel ist es, eine erste „Spielfähigkeit“ für einen ersten Wettkampf am Ende dieser Phase zu vermitteln.

Dies gelingt am besten, wenn die Kinder Spaß im Training haben, gerne lernen und Freude am Badminton Spielen entwickeln. Eine Trainingsgruppe von Gleichaltrigen fördert dies, vor allem, wenn die Kinder nach und nach Freunde in der Trainingsgruppe finden.



## 1.1.2 / PRINZIPIEN & FÄHIGKEITEN

Im Folgenden sind einige **Prinzipien**, sogenannte „Basics“ genannt, die in diesem Level eingeführt und die für weitere Level vorausgesetzt werden:

- › „Vorwärts-Rückwärts-Seitwärts-Prinzip“ bei allen Laufbewegungen: Startbewegungen, Schritte, Laufarten und Sprünge von Beginn an in verschiedene Richtungen üben
- › Die Bedeutung der korrekten Griffhaltung in allen Spielsituationen. In diesem Level sind von Bedeutung:
  - › V-Griff
  - › Dosierter Daumengriff (Halber Daumengriff)

### VIDEO L1-T1: GRIFFHALTUNGEN

Die Prinzipien der Schlagtechnik:

- › Ellbogensteuerung
- › Rotation
- › Extension
- › Lockerlassen-Zufassen

### VIDEO L1-T2: PRINZIPIEN DER SCHLAGTECHNIK

- › „Grundbewegungen im Badminton“ sind Bewegungsprinzipien, die zum Erlernen der Techniken wichtig sind. Gute Grundbewegungen erleichtern das Lernen und Verstehen von Schlag- und Lauftechniken. Diese sind:
  - › Die Hand bewegt sich im Raum
  - › Treffen entfernt vom Körper
  - › Armbewegung vor Beinbewegung

### VIDEO L1-T3: GRUNDBEWEGUNGEN DER SCHLAGTECHNIK

Darüber hinaus erwerben die Kinder in Level 1 folgende **Fähigkeiten**:

- › Aufwärmen vor jeder Trainingseinheit
- › Einnehmen grundlegender Positionen auf dem Feld:
  - › Aufschlag und Annahme im Einzel und Doppel
  - › Bereitschaftspositionen neutral, offensiv, defensiv

### VIDEO L1-T4: POSITIONEN AUF DEM FELDE





- › Zuwerfen von Federbällen als Basiskompetenz für gemeinsames Training
  - › Werfen von unten
  - › Werfen von oben

#### **VIDEO L1-T5: ZUWERFEN LERNEN**

- › Aufschlagen lernen
- › Miteinander spielen ohne direkten Wettkampf
- › Spielen ohne Netz bzw. über ein niedriges Netz
- › Badmintonregeln für die Disziplin Einzel



### **1.1.3 / ANFORDERUNGEN NEBEN DEM SPIELFELD**

Neben den im weiteren Verlauf beschriebenen motorischen und technischen Anforderungen sind im Sport allgemein und im Badminton im Besonderen auch Fähigkeiten auf den Lernebenen „taktisches Handeln“ und „Verhalten“ von großer Bedeutung. Hinzu kommen Faktoren wie das persönliche Umfeld.

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

- › Spaß am Lernen, Fleiß, Ausdauer
- › Cleveres Handeln in Wettkampfsituationen
- › Frustrationstoleranz, Geduld
- › Wunsch, sich zu messen: Gerne gegen andere spielen
- › Ehrgeiz: Kind möchte mehr trainieren als aktuell möglich
- › regelmäßige Trainingsteilnahme
- › Interesse der Eltern
- › gutes Sozialverhalten in der Gruppe, „ein guter Trainingspartner“ sein



## **1.2 / INHALTE**

### **1.2.1 / VIELSEITIGKEIT UND ATHLETIK**

Im ersten Level geht es nicht nur um das Erlernen der ersten Badminton-Techniken und spezifischen Fähigkeiten. Vielmehr soll eine vielfältige motorische Basis erarbeitet werden, die das Erlernen der Sportart Badminton leichter macht.

Vielseitigkeit ist eine wichtige Grundlage für eine gute Athletik und nimmt folgerichtig und altersbedingt in Level 1 einen breiteren Raum ein als im nächsten oder übernächsten Level.

### **WAS BRAUCHT UNSER MOTOR?**

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

- › Lauf - ABC I zum Aufwärmen und zur Verbesserung der Koordination
- › „Badminton-Lauf-ABC“ zum Erlernen des schnellen Bewegens ins Vorderfeld
- › Schnelligkeitsübungen und -spiele, vor allem mit dem Fokus auf Antrittsschnelligkeit
- › Ausfallschritte rechts und links mit dem Schwerpunkt auf Balance
- › Verbessern der Körperspannung und Körperhaltung durch koordinative Übungen aus den folgenden Bereichen:
  - › Beweglichkeit
  - › Kraft
  - › Koordination

### **1.2.2 / TECHNIKEN**

Wir empfehlen beim Erlernen von Techniken (Schlag und Lauf) einen ganzheitlichen Ansatz. Kinder lernen in diesem Alter am besten durch Vormachen - Nachmachen der kompletten Schlag- oder Lauftechnik.

Auf dem Weg zum korrekten Schlag oder Laufweg gibt es immer wieder „Stolpersteine“, die dann durch gezieltes Zergliedern behoben werden können.

Hilfreich sind auch Beschreibungen mit bildhaften Vergleichen („wie ein Adler“, „wie ein Tiger“ ...).

Weitere Hilfsmittel bei dem Erlernen von Schlägen können Ziele sein, die getroffen werden müssen.

Diese zeigen zum einen, wohin der Schlag gespielt werden soll und haben zudem einen auffordernden Wettkampfcharakter.



## WELCHE WERKZEUGE BENÖTIGEN WIR?

- › Aufschläge im Einzel
  - › Hoher Vorhandaufschlag
  - › Kurzer Vorhandaufschlag
  - › Kurzer Rückhandaufschlag

### **VIDEO L1-T6: AUFSCHLÄGE IM EINZEL**

- › Nullstellungen und Schlagkreislauf im Vorderfeld
  - › Beschreibung der Schlagphasen "Null-Eins-Zwei-Drei" bei Schlägen im Vorderfeld
    - › Null: Die Position des Schlägers zu Beginn des Schlages
    - › Eins: Der Weg des Schlägers weg vom Ball
    - › Zwei: Der Weg des Schlägers hin zum Ball
    - › Drei: Der Ausschwing nach dem Schlag

### **VIDEO L1-T7: SCHLAGKREISLAUF "NULL-EINS-ZWEI-DREI" IM VORDERFELD**

- › Netzdrop
  - › Vorhand- und Rückhand-Netzdrop
  - › Methodik in 4 Schritten

### **VIDEO L1-T8: NETZDROP - TECHNIK UND METHODIK**

- › Lift
  - › Vorhand- und Rückhand-Lift mit viel und wenig Rotation
  - › Methodik in 4 Schritten

### **VIDEO L1-T9: LIFT - TECHNIK UND METHODIK**

- › Ausfallschritt
  - › Technik wird ausführlich beschrieben und als wichtigste Lauftechnik im Badminton definiert, da sie auf dem ganzen Feld angewendet werden kann.
  - › Vorübung

### **VIDEO L1-T10: AUSFALLSCHRITT - TECHNIK UND VORÜBUNG**

- › Laufen ins Vorderfeld
  - › Lauf in die vordere Vorhandecke mit Nachstellschritten oder Laufschritten
  - › Lauf in die vordere Rückhandecke mit Umsetzen (links-rechts) oder Laufschritten

### **VIDEO L1-T11: LAUFEN INS VORDERFELD - TECHNIK UND ÜBUNG**



## **1.3 / TRAINING**

Natürlich muss das im Training Erlernte auch fleißig angewendet werden. Da die Spielfähigkeit in diesem Level noch nicht sehr hoch ist, funktioniert dies mit „frei drauflosspielen“ eher nicht. Gezielte Übungen und Spielformen zu bestimmten Trainingszielen sind da von großem Vorteil.

### **TOP-ÜBUNGEN & SPIELFORMEN**

#### **1.3.1 / AUFWÄRMEN UND ATHLETIK**

- › Lauf-ABC zum Aufwärmen und zur Verbesserung der Koordination

**VIDEO L1-A1: WARM-UP: LAUF-ABC 1**

- › Badminton-Lauf-ABC zum Erlernen des schnellen Bewegens ins Vorderfeld

**VIDEO L1-A2: WARM-UP: BADMINTON-LAUF-ABC 1**

- › Schnelligkeitsübungen zum Verbessern des schnellen Bewegens ins Vorderfeld

- › Sechs-Sekunden-Sprint
- › Bälle sammeln
- › Shuttle Sprints über die gesamte Feldbreite auf Zeit

**VIDEO L1-A3: SCHNELLIGKEIT**

- › Beweglichkeitsübungen

- › Halten der Kniebeuge
- › Rangel-Hocke, Hütchen-Hasche, Froschsprünge

**VIDEO L1-A4: BEWEGLICHKEIT**

- › Kraftübung

- › Baumstamm

**VIDEO L1-A5: KRAFT**

- › Koordinationsübungen

- › Geschicklichkeit
- › Gleichgewicht
- › Footwork

**VIDEO L1-A6: KOORDINATION**

#### **HINWEIS**

Die Videos sind  
mit Klick auf den  
unterstrichenen  
Link abrufbar!

### 1.3.2 / SCHLAG- & LAUFTECHNIKEN

- › Übungen zur Verbesserung des Netzdrops Vorhand und Rückhand
  - › Zuwurf ohne Netz
  - › Zuwurf über das Netz
  - › Übung mit fliegendem Ball

#### **VIDEO L1-Ü1: NETZDROP - ÜBUNGEN**

- › Übungen zur Verbesserung des Lifts
  - › Zuwurf / Spieler übt im Sitzen
  - › Zuwurf über das Netz

#### **VIDEO L1-Ü2: LIFT - ÜBUNGEN**



### 1.3.3 / SPIELFORMEN

- › Spielformen - Übungsideen zum Spiel am Netz
  - › Halbfeldeinzel im erweiterten Vorderfeld
  - › Netzduell
  - › Netzkönig (Teamwettbewerb)

#### **VIDEO L1-Ü3: SPIELFORMEN ZUM THEMA VORDERFELD 1**

- › Spielformen – weitere Übungsideen zum Thema Vorderfeld
  - › Wie viele Schläge in 30 Sekunden?
  - › Spaß und Stress
  - › Gemeines Netzspiel
  - › Taktisches Einzel „Rüber-Rein“

#### **VIDEO L1-Ü4: SPIELFORMEN ZUM THEMA VORDERFELD 2**

#### **FÜR ALLE SPIELFORMEN GILT:**

Sie dienen als erste Trainingswettkämpfe neben dem Anwenden von Techniken und dem Verbessern der Spielfähigkeit auch zum Erlernen eines Umgangs mit Fehlern und Niederlagen.