

## **Trainerseiten: FOOTWORK IM BADMINTON**



Anke Böttcher  
Redakteurin der Trainerseiten

Kritik und Anregungen zu den Trainerseiten bitte an:  
Anke Böttcher: aboettcher@email.de

### **Footwork im Badminton**

Wer hin und wieder ein internationales Turnier besucht, hat mit hoher Wahrscheinlichkeit schon Spieler beobachtet, die sich auf das bevorstehende Spiel vorbereiten. Meist führen die Spieler schnelle Schritt- oder Sprungbewegungen in Verbindung mit Schlagbewegungen aus. Die schnellen Schritt- und Sprungkombinationen bezeichnet man als eine Form des Footwork. Mittlerweile ist Footwork im Badminton weit verbreitet, da man mit dieser Übungsform viele Dinge trainieren kann. Im Bezug auf Badminton gilt es in erster Linie die Reaktion, die Schnellkraftausdauer und die Koordination zu verbessern.

Die Sportart Badminton ist durch viele schnelle Richtungswechsel, die vom Spieler vollzogen werden müssen, geprägt. Daher muss ein Badmintonspieler in der Lage sein, schnell einen Richtungswechsel mit den Füßen einleiten zu können. Insbesondere in Spielsituationen mit viel Druck (bedeutet wenig Zeit) ist es wichtig, dass Richtungswechsel nach einem schnellen automatisierten Muster erfolgen. Dazu sind neben der Schnelligkeit erhöhte Anforderungen an die Koordination gestellt. Zu Beginn ist die Koordination für Übende weitaus problematischer als die Schnelligkeit. Badminton ist von komplexen Bewegungsmustern geprägt, daher ist es gerade im Kinder- und Jugendbereich sinnvoll koordinative Übungen, die auf Komplexität oder/und Schnelligkeitsausdauer abzielen, ins Training einzubauen. In Form von Footwork ist es so z.B. möglich relativ früh badmintonspezifische Laufarten und Lauftechniken automatisiert abrufen zu können.

Nachfolgend soll näher erläutert werden, was unter Footwork verstanden werden kann.

#### **Footwork - Allgemeine Formen**

Footwork heißt auf Deutsch „Fußarbeit“. Generell bezeichnet man Footwork also als Fuß- bzw. Beinarbeit. Dies kann unter Zuhilfenahme von allgemeinen und badmintonspezifischen Bewegungen geschehen. Weiterhin unterscheidet man, ob die Footwork-Übungen lokal, an einer festen Stelle oder über eine festgelegte Strecke stattfinden. Trainiert werden dabei z.B. Fähigkeiten wie Koordination, Schnelligkeit, Schnellkraft, Schnellkraftausdauer, Sprungkraft und Reaktivkraft.

##### **1. Local-Footwork**

Unter Local-Footwork versteht man Übungsformen, die an einer Stelle stattfinden. Beim Local-Footwork werden Schritt- und Sprungkombinationen in einem schnellen Tempo und mit steigender Komplexität auf einer Stelle ausgeführt.

##### **2. Distance-Footwork**

Beim Distance-Footwork steht der Weg, der zurückgelegt werden muss, im Vordergrund. Schritt- und Sprungkombinationen für die Absolvierung einer bestimmten Strecke werden

vorher ebenso wie die Frequenz (Zurücklegen der Strecke mit möglichst vielen kleinen Schritten/Sprüngen bzw. mit möglichst vielen großen Schritten/Sprüngen) festgelegt. Die zu absolvierende Distanz sollte ca. 15-20 Meter betragen, damit ein Trainingseffekt erzielt werden kann.

### 3. Mixed-Footwork

Mixed-Footwork ist eine Mischform aus Local-Footwork und Distance-Footwork. Beispiel: Zuerst wird eine Schritt- / Sprungkombination auf der Stelle absolviert und auf ein Kommando hin, muss in einer bestimmten Schritt- / Sprungkombination eine festgelegte Strecke absolviert werden.

## Footwork - Spezielle Formen

### Rhythmuspringen

Das Rhythmuspringen ist bekannt als eine Art des Distance-Footwork. Es wird z.B. ein bestimmter Rhythmus mit Sprungbewegungen vorgegeben wie 3 schnelle, kleine Sprünge (beidbeinig) und 2 hohe Sprünge (beidbeinig). In dieser Form muss eine festgelegte Strecke zurückgelegt werden. Als Schwierigkeitsstufe könnte man weiterhin festlegen, dass nach den 2 hohen Sprüngen eine Körperdrehung von 180° erfolgen muss, wie auch nach den 3 schnellen Sprüngen. Dadurch muss der Spieler sowohl rückwärts als auch vorwärts springen.

### Schattenbadminton

Es wird eine badmintonspezifische Lauf- und Schlagbewegung ohne Ball ausgeführt bis hin zu ganzen fiktiven Ballwechseln. So lange der Fokus der Übungen auf der Lauffarbeite liegt, kann man Schattenbadminton dem Footwork zuordnen.

### Polizistenspiel

Ähneln dem Schattenbadminton, allerdings zeigt eine Person die anzulaufende Richtung an. Der Übende führt die für diese Richtung vorher vereinbarte Laufform aus. Die Laufformen müssen nicht zwingend badmintonspezifisch sein.

### „Prep“-Footwork

Dieser Begriff leitet sich aus dem englischen Preparation ab, worunter ein vorbeugendes / vorbereitendes Footwork zu verstehen ist. Es handelt sich bei dieser Form um eine Form des Local-Footwork. Man wählt eine verminderte Belastungsdauer, um sich optimal auf einen Wettkampf vorzubereiten. Die Aktivierung der Schnelligkeits- bzw. Schnellkraftfähigkeiten steht dabei im Vordergrund. Koordinative Muster, welche automatisiertes Laufen auf dem Spielfeld verbessern sollen, werden aktiviert.

## Sonderformen des Footwork

Footwork ist mittlerweile äußerst beliebt in Verbindung mit bestimmten Trainingsgeräten. Um ein Training abwechslungsreicher zu gestalten werden für Footwork-Übungen häufig folgende Geräte eingesetzt:

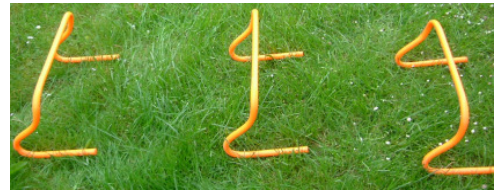
- Weichbodenmatten / Turnmatten
- Reifen
- Pylonen / Hütchen
- Koordinationsleitern
- Hürden etc.



Pylonen



Koordinationsleiter



Hürden

### **Praxisbeispiel Mixed-Footwork**

Nachfolgend soll ein einfaches Footwork-Programm vorgestellt werden, welches sich zur Aktivierung eignet. Es sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass sie Spieler für Sprints ausreichend erwärmt sind.

Die Spieler stehen in einer Reihe vor dem Trainer. Für die Übungen gelten folgende Belastungen:

10 sec. dosiertes Tempo mit langsamer Steigerung / 5 sec. maximales Tempo

3 Wiederholungen

Nach der 3. Wiederholung einer Übung erfolgt ein Sprint über 15 Meter.

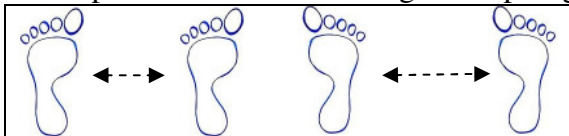
45 sec. Pause, danach die nächste Übungsform

#### Übung 1a:

Die Spieler trappeln auf der Stelle.

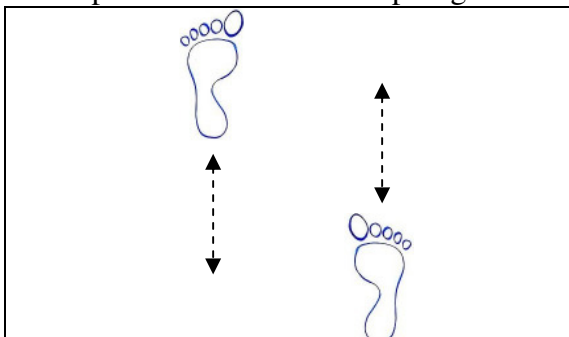
#### Übung 1b:

Die Spieler machen Seitwärtsgrätschsprünge auf der Stelle.



#### Übung 1c:

Die Spieler machen Grätschsprünge vor und zurück.



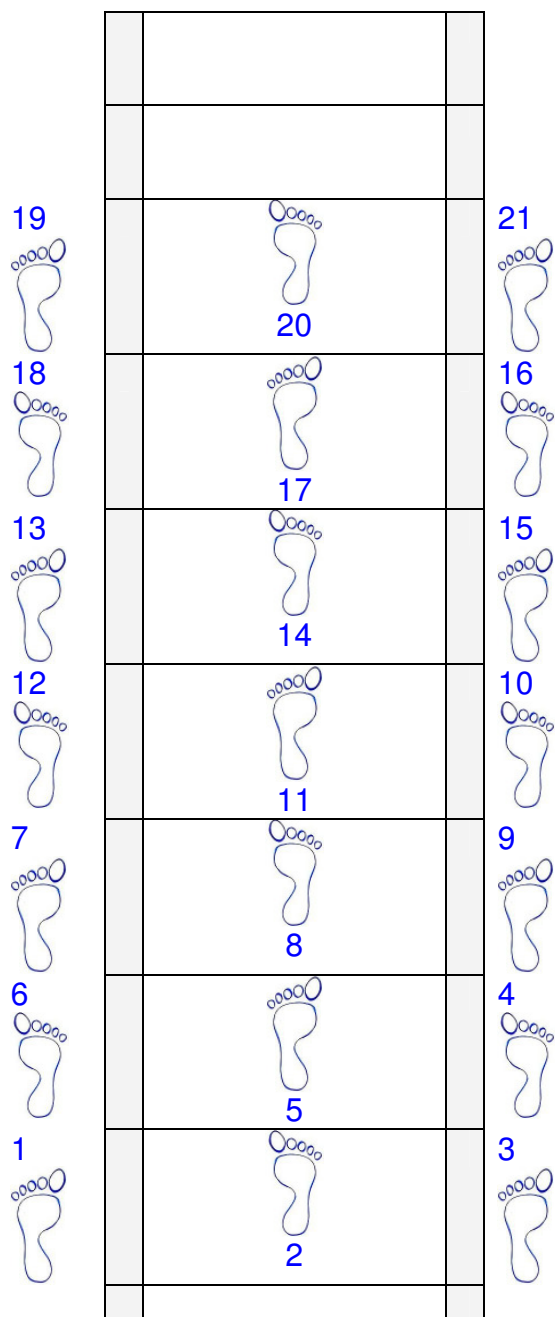
#### Übung 1d:

Die Spieler kombinieren Übung 1b und Übung 1c, es werden im Wechsel Seitwärtsgrätschsprünge und Grätschsprünge vor und zurück gemacht.

## Praxisbeispiel: Footwork mit der Koordinationsleiter:

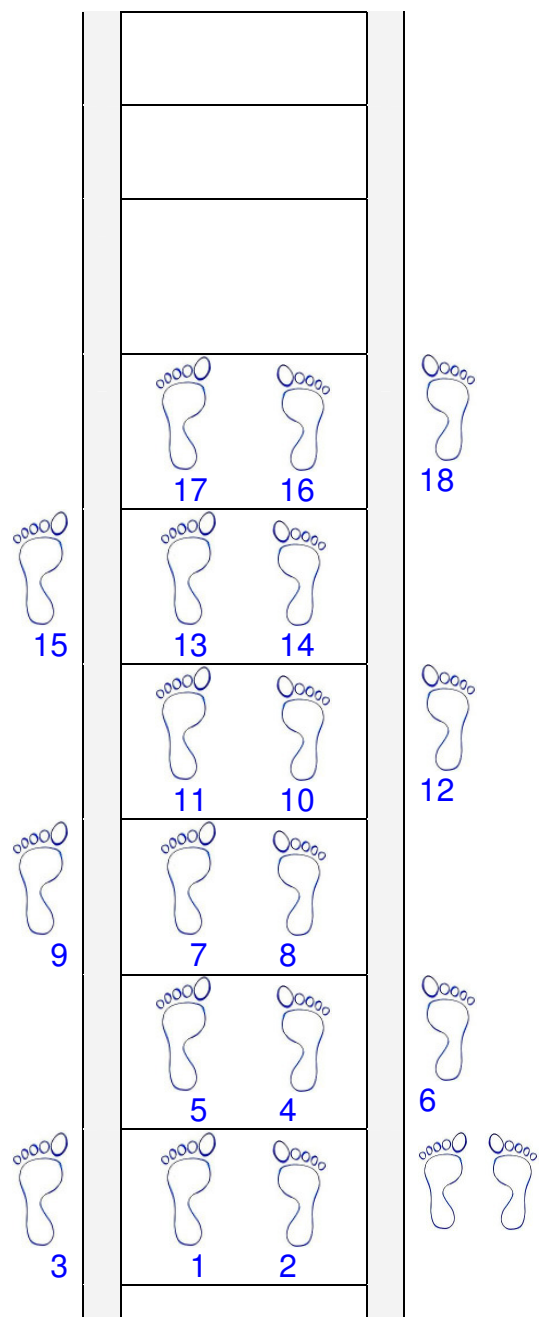
### Übung 1:

Der Spieler soll immer mit einem Fuß hinterkreuzen, bevor er mit dem anderen Fuß in die nächste Sprosse geht. Wenn die Übung funktioniert, wird die Geschwindigkeit gesteigert.



### Übung 2:

Start rechts neben der Leiter. Bei 3 wird das Gewicht nach außen verlagert, das rechte Bein ist dabei kurz in der Luft, bevor es bei 4 aufsetzt u.s.w.



### Literatur:

Diehl / Kelzenberg / Kerst / Klöckner / Witt: Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport. 1999.

Müller, Jörg: Neue Formen des Footwork-Trainings. Badminton Sport 1999.