



# **BETTER BADMINTON**

## **WORKBOOK ZUM ONLINEKURS**

Dieses Workbook bietet dir die wichtigsten Punkte aller Onlinelessons kurz zusammengefasst und hilft dir mit praktischen Beispielen, Trainingsplänen und Worksheets, das Gelernte direkt in der Halle umzusetzen.

# Inhaltsverzeichnis

<b>LESSON 1: DIE EINLEITUNG</b>	<b>2-4</b>
<b>LESSON 2: DIE BASICS – LAUFTECHNIK</b>	<b>5</b>
<b>LESSON 3: DIE BASICS – SCHLAGTECHNIK</b>	<b>6-7</b>
<b>LESSON 4: DIE BASICS – BEST PRACTICE</b>	<b>8</b>
<b>LESSON 5: WARM UP</b>	<b>9-13</b>
<b>LESSON 6: AUSDAUER GRUNDLAGEN</b>	<b>14-16</b>
<b>LESSON 7: AUSDAUERTRAINING AUF DEM FELD</b>	<b>17-18</b>
<b>LESSON 8: LAUFTECHNIK UND SCHNELLIGKEIT</b>	<b>19-21</b>
<b>LESSON 9-11: SCHLAGSICHERHEIT</b>	<b>22-24</b>
<b>LESSON 12&amp;13: TAKTIKTRAINING UND SPIELFORMEN</b>	<b>25-26</b>
<b>LESSON 14: TRAININGSPLANUNG</b>	<b>27-28</b>

# BETTER BADMINTON

## LESSON 1: DIE EINLEITUNG

Schon seit ich denken kann hat mich Badminton in seinen Bann gezogen. Unglaubliche Geschwindigkeit mit Bällen die inzwischen an der 500km/h Marke kratzen – das hat wirklich nichts mit Federball oder der Vorstellung die die meisten Leute von Badminton haben, zu tun. Wer den Sport zum ersten Mal bei den Profis live erlebt merkt schnell, dass es hier kein freundliches Miteinander, sondern knallharter Wettkampf ist. Doch um wirklich mit den Besten der Besten mithalten zu können, muss man technisch, athletisch und mental absolut fit sein. Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und Agilität sowie unzählige Schlagvarianten aus den verschiedenen Ecken stellen wirklich extreme Anforderungen an Spieler und Trainer.

Wenn ich an meine Jugendzeit zurückdenke, war die Suche nach gutem Training immer eine Riesenherausforderung. So verbrachte ich für den großen Traum vom Badmintonprofi häufig sogar mehr Zeit im Auto oder der Bahn als letztlich in der Halle. Später ging es dann teilweise sogar ins Ausland, immer auf der Suche nach guten Trainingsmöglichkeiten und Know How.

Doch es muss nicht unbedingt der Traum von der internationalen Karriere sein. Auch bei unzähligen Freizeit- und Amateurspielern ist der Wunsch nach einem richtigen und geplanten Training neben dem freien Spiel, was häufig das komplette Training darstellt, groß. Keine Sorge, es müssen und sollen nicht gleich zweieinhalb Stunden eintönige Übungen sein. Ihr werdet überrascht sein, wie viel beispielsweise schon eine Stunde effektives Training inkl. Warm Up zu Beginn eurer Einheiten bringen kann!

Mit diesem Kurs möchte ich motivierten Spielern und Vereinen, egal ob Anfänger oder Profis alles an die Hand geben, was sie brauchen, um ihr Spiel mit Spaß und Struktur auf das nächste Level zu bringen. Dabei führe ich euch in 14 Lessons durch die wichtigsten

## DEIN COACH

Tobias Wadenka ist ehemaliger Profispieler, seit vielen Jahren in der Bundesliga für München aktiv und seit mehreren Jahren auch als Trainer auf nahezu jeder Ebene im Einsatz. Aktuell leitet er im Bayerischen Badmintonverband die Lehre und Ausbildung, arbeitet am Nachwuchssleistungsstützpunkt in Nürnberg und ist ebenfalls im Kompetenzteam für Lehre des deutschen Badmintonverbandes vertreten.



Trainingsbereiche, erkläre warum diese für euer Spiel entscheidend sind, mit welchen Übungen ihr am besten daran arbeiten könnt und gebe euch konkrete Tipps und Hinweise für eure Trainingsgestaltung.

Auch wenn die Lektionen inhaltlich häufig aufeinander aufbauen, müsst ihr den Kurs nicht in der vorgeschlagenen Reihenfolge angehen, vor allem wenn euch eines der späteren Themen besonders interessiert. Dennoch empfehle ich Anfängern mit den Kapiteln zu den Basics zu beginnen. Am Ende jeder Sektion findet ihr in diesem Workbook einen „Und Action“ Abschnitt, in dem ich euch ganz spezifische Hinweise gebe, wie ihr an dem jeweiligen Thema in der Halle arbeiten könnt.

### **And Action:**

Ich weiß, es ist etwas abgedroschen, aber die sicher wichtigste Grundlage für euer Training ist, dass ihr liebt was ihr tut. Sicherlich habt ihr während einer intensiven Ausdauereinheit meistens nicht den Spaß eures Lebens, aber normalerweise werdet ihr danach mit einem Gefühl belohnt, dass die Strapazen mehr als nur rechtfertigt. Selbst der beste und ausgeklügeltste Trainingsplan wird auf lange Sicht keinen Erfolg bringen, wenn ihr nicht gerne ins Training geht und kein Ziel vor Augen habt.

Aus eigener Erfahrung kann ich bestätigen, dass Ziele für die Motivation und somit auch für euren Trainingsfortschritt das A und O sind. Setzt euch konkrete Ziele, egal ob eine bestimmte Platzierung bei einem Turnier oder der erste Sieg gegen den Angstgegner im Training bis zum Ende des Monats. Nutzt am besten die Gelegenheit um direkt ein persönliches Ziel für euch festzulegen, wichtig ist nur, dass es die folgenden fünf SMART-Kriterien erfüllt:

**Spezifisch:** Definiert euer Ziel so eindeutig und präzise wie möglich

**Messbar:** Ihr müsst am Ende zweifelsfrei sagen können ob ihr euer Ziel erreicht habt oder nicht. „Besser werden“ ist kein messbares Ziel!

**Attraktiv:** Dein Ziel sollte dir wirklich etwas bedeuten. Überlege dir ob du das Ziel wirklich mit allen Mitteln erreichen möchtest.

**Realistisch:** Bleib trotzdem realistisch. Nahezu unerreichbare Ziele rauben meist jegliche Motivation

**Terminierbar:** Setze dir eine Deadline, sonst wirst du dein Ziel nie erreichen (übrigens der Hauptgrund warum nahezu jeder Neujahrsvorsatz scheitert). Am besten wählst du auch ein Ziel, dass du in den nächsten 90 Tagen erreichen kannst. Alles darüber hinaus wirkt meist unerreichbar.

Außerdem ist wissenschaftlich belegt, dass man mit höherer Wahrscheinlichkeit ein Ziel erreicht, wenn man es aufschreibt, also nichts wie los:

**Mein SMARTes Trainingsziel:**

---

---

---

---

Jetzt aber genug der Worte und viel Spaß mit dem Kurs, ich freue mich, dass ihr dabei seid!

Tobias

## LESSON 2: DIE BASICS - LAUFTECHNIK

Auch bei der Lauftechnik gibt es einige unumstößliche Punkte, die ihr beachten solltet, wenn ihr euch schnell und erfolgreich auf dem Feld bewegen wolltet. Diese grundlegenden Prinzipien sind:

- Laufwege nach vorne enden in der Regel mit einem großen Schritt des dominanten Beins (Ausfallschritt)
- Rückwärtsbewegungen sollte vor allem durch Sidesteps, mit der nach hinten gedrehten Schlagschulter erfolgen

Auch diese beiden Punkte findet ihr im Video noch einmal erklärt. Ohne die richtige Position im rückwärtslaufen werdet ihr nach einem Schlag unter Druck immer aus dem Feld fallen und auch nie Power in Smash in Clear bekommen. Ausfallschritte im Vorderfeld helfen euch, eure Reichweite mit dem Schläger besser auszunutzen und wieder schneller zurück in die Mitte zu kommen.

### **And Action:**

Um diese Dinge einzuschleifen, empfehle ich euch vor allem, erst einmal ohne Ball und ganz bewusst auf dem Feld zu laufen. Schaut euch einige Videos von Ausfallschritten und dem richtigen Laufweg nach hinten an und imitiert das Ganze, zunächst langsam und dann mit gesteigertem Tempo. Das lässt sich ideal auch als Warm Up mit Linienläufen durchführen. Wie das funktioniert, habe ich euch ebenfalls bereits im Video erklärt.

Wenn das ganze klappt, tastet euch mit einfachen Laufwegen auf Zuwurf und anschließend festen simplen Schlagreihenfolgen wie Wechseldrop an die richtige Technik mit Ball heran.

## LESSON 3: DIE BASICS – SCHLAGTECHNIK

Auch wenn Techniken bei Spielsportarten wie Badminton sehr individuell sein können, gibt es doch einige grundsätzliche Prinzipien, die jeder gute Spieler befolgt. Bei der Schlagtechnik ist das vor allem:

- die richtige Griffhaltung
- Rotation im Unterarm
- eine gute Koordination der verschiedenen Teilbewegungen im Schlag.

Da Bilder mehr sagen, als tausend Worte, habe ich euch diese entscheidenden Punkte in der Videolesson vorgestellt.

Vor allem Anfänger tendieren zu einer falschen Griffhaltung bei Überkopfschlägen (Bratpfannengriff) und schlagen viel aus einem lockeren Handgelenk, was zwar erstmal dabei hilft, den Ball zu treffen, aber so werdet ihr sehr schnell an eure Grenzen stoßen, wenn ihr erfolgreich spielen möchtet. Wenn ihr euch also hier selbst wiedererkennt, solltet ihr euer erstes Augenmerk bei jeder Einheit auf die Verbesserung der grundsätzlichen Schlagtechnik legen.

### **And Action:**

Bevor ihr den ersten Ball schlagt und auch vor jeder Übung solltet ihr euren Griff kontrollieren und schauen, ob ihr euch auch im V-Griff befindet, den ich im Video bereits erklärt habe. Habt ihr den richtigen Griff, nehmt den Schläger noch einmal richtig fest in die Hand, und „wedelt“ einige Male durch eine schnelle Unterarmrotation mit ganz festem Handgelenk von rechts nach links. Versucht mit eurem Schläger ein richtig lautes Geräusch zu erzeugen.

Spielt nun mit genau dieser Technik Überkopfclears und versucht so viel Energie wie möglich aus dem Unterarm zu generieren. Nach und nach könnt ihr dann die Schlagbewegung größer machen und dreht eure Schlagschulter nach hinten auf. Wenn ihr ein guter Werfer seid, sollte euch die Schlagbewegung nicht schwerfallen, die Bewegung von Hüfte, Schulter und Ellenbogen ist nämlich genau die gleiche wie bei einem Schlagwurf. Einziger Unterschied ist die zuvor geübte Unterarmrotation, die eurem Schlag am Ende dann richtig Power verleiht.

Keine Sorge, es ist ganz normal, wenn es nicht direkt klappt und man erst einmal häufiger am Ball vorbeischießt. Mit genug Wiederholungen werdet ihr aber merken, dass ihr auch so den Ball sicher trefft und viel mehr Power in den Schlag bekommt.

Kommt ihr einfach nicht weiter oder wollt gerne individuelle Feedback? Dann macht ein Video von euch und stellt es in die Kommentare, damit dir andere Kursmitglieder mit ihrem Wissen und Tipps helfen können oder auch ich dir ein persönliches Feedback geben kann.

## LESSON 4: DIE BASICS – BEST PRACTICE

Jetzt geht es vor allem darum, Schlagen und Laufen miteinander zu verbinden. Baut dafür die Übungen in euer Training ein, die ich euch im Video präsentiert habe, damit die Basics absolut sitzen. Man kann es gar nicht oft genug sagen, dass ihr ohne diese grundsätzlichen Prinzipien kaum Trainingserfolge haben werdet und euch technisch sehr stark limitiert. Hier ein kleines Beispiel wie ihr die ersten 20 Minuten eures Trainings gestalten könnt, um an den entscheidenden Punkten zu arbeiten:

Inhalt	Beschreibung	Dauer
Einspielen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viele Überkopfschläge (am besten Clear)</li><li>• vorher Griff kontrollieren (V-Griff!)</li><li>• bewusst auf Unterarmrotation im Schlag achten</li></ul>	Ca 5min
Schlagtechnik	Smash aus dem Stand auf Zuwurf: <ul style="list-style-type: none"><li>• Schlag nur durch Rotation</li><li>• Schläger sollte nach dem Schlag „zurückschnalzen“ (Rebound des Schlägers)</li></ul>	5-10min (5x10 Bälle)
Lauftechnik	Wechseldrop (auf dem Halbfeld): <ul style="list-style-type: none"><li>• Videoerklärung zur Übung</li><li>• Fokus auf die richtige Lauftechnik nach Hinten (Sidesteps mit dominantem Bein hinten)</li><li>• Fokus auf Ausfallschritte nach vorne (Laufweg nach vorne endet mit großen Schritt durch dominantes Bein)</li></ul>	5min
Lauf- und Schlagtechnik	3 Clear, 2 Drop (auf dem Halbfeld): <ul style="list-style-type: none"><li>• Videoerklärung zur Übung</li><li>• Verbindung der Aspekte aus Schlag und Lauftechnik (Griff, Rotation, Sidesteps nach hinten, Ausfallschritte nach vorne)</li></ul>	5min

## LESSON 5: WARM UP

Aufwärmen verringert nicht nur euer Verletzungsrisiko im Training, sondern ist zudem wertvolle Trainingszeit, die der erste Schritt für eine effektive Einheit ist. Ein guter Warm Up beinhaltet aus meiner Sicht vier wichtige Phasen, um den Körper auf die kommende Trainingseinheit vorzubereiten:

1. Aktivierung
2. Mobilisation
3. Kräftigung
4. Warm Up auf dem Feld/Schnelligkeit

Die Möglichkeiten die einzelnen Phasen zu gestalten sind riesig und im Video habe ich euch bereits sinnvolle Alternativen zum klassischen Einlaufen und Dehnen präsentiert. Im Folgenden noch einmal eine kurze Checkliste zu den vier Phasen:

### **Aktivierung:**

In der ersten Phase geht es darum, den Körper und die Muskulatur in Schwung zu bringen. Bei den meisten geschieht das durch klassisches Einlaufen, doch schon hier könnt ihr durch die Laufarten individuell arbeiten. Diagonale Sidesteps vorwärts und rückwärts eignen sich beispielsweise schon, um an der Lauftechnik und einem guten Start zu arbeiten. Weitere Tipps für badmintonspezifisches aktivieren gibt es im Video.

Ideal für eine Aktivierung vor dem Einlaufen eignet sich aus meiner Sicht auch eine Blackroll. Durch kurzes Rollen über verschiedenen Muskelpartien werden diese aktiviert. Habt ihr Muskelkater oder noch müde Beine vom letzten Training? Auch dann ist das Rollen eine gute Möglichkeit, die Muskulatur auf die kommende Belastung vorzubereiten. Habt ihr keine Blackroll? Kein Problem: auch mit einem harten Ball (Tennisball, Baseball) könnt ihr die problematischen Muskelregionen durch Eigenmassage auf die Einheit vorbereiten.

Wichtig: Vor der Einheit solltet ihr nicht minutenlang über den Muskel rollen und ihn komplett „weich machen“. Mit wenigen Rollbewegungen (max. 10 pro Muskel) löst ihr kleinere Verhärtungen und Verspannungen, aktiviert den Muskel aber auch gleichzeitig, für kommenden Belastungen.

### **Checkliste Aktivierung:**

- Puls locker nach oben bekommen
- Noch keine schnellen, explosiven Bewegungen
- Laufen möglichst badmintonspezifisch gestalten (nicht nur traben!)
- Bei Muskelkater Blackroll (oder Tennisball) nutzen

- Nicht zu viel rollen vor der Einheit

### **Mobilisation:**

Oft wird zur Mobilisation ein klassisches statisches Dehnen durchgeführt, was aber gerade für einen explosiven Sport besonders schlecht geeignet ist. Werden die Muskeln statisch in die Länge gezogen verlieren sie genau die Schnellkraft, die ihr später so dringend benötigt. Eine erhöhte Beweglichkeit ist auf jeden Fall wichtig, um das Verletzungsrisiko für die kommende Einheit zu senken, aber vielmehr sollte diese durch dynamische Übungen erzeugt werden.

Hier bieten sich viele Übungen an, die bereits gewisse Kräftigungsaspekte beinhalten wie beispielsweise der Handwalk, große dynamisches Ausfallschritt oder die Standwaage. Vor allem unbewegliche Spieler sollten besonderes Augenmerk auf diesen Part legen und an ihren Schwächen arbeiten.

Ich hatte als Jugendspieler selbst lange Probleme, bei gestreckten Beinen den Boden zu berühren. Irgendwann habe ich den eben angesprochenen Handwalk in meinen Warm Up eingebaut und konnte nach nur zwei Monaten fast meine gesamte Handfläche auf den Boden legen.

### **Checkliste Mobilisation:**

- Beweglichkeit mit dynamischen Übungen erhöhen
- Besonders wichtig für unbewegliche Spieler
- An Schwächen arbeiten

### **Kräftigung:**

Wie eben bereits angesprochen, könnt ihr von der Mobilisation einen fließenden Übergang zur Kräftigung herstellen. Hier geht es aber nicht mehr um Beweglichkeit, sondern vorrangig um Stabilität.

Legt euren besonderen Schwerpunkt am besten auf den Rumpf und eure Schultermuskulatur. Hier können auch Klassiker wie der Unterarmstütz, der Liegestütz oder sämtliche Bauchübungen zur Anwendung kommen.

Habt ihr in irgendeinem Muskelbereich starke Defizite ist jetzt auch eine gute Möglichkeit genau daran zu arbeiten. Durch die einseitige Belastung beim Badminton ist bei den meisten Spielern die Brust und die vordere Seite der Schulter deutlich stärker als deren Gegenspieler und diese sogenannten muskulären Dysbalancen können zu vielen Verletzungen führen.

Widmet euch daher ruhig auch der Rückseite der Schulter, beispielsweise mit Zugübungen am Terraband oder Übungen in Bauchlage, bei denen ihr die Arme gestreckt (seitlich oder vor euch) langsam und spannungsvoll hebt und senkt.

### **Checkliste Kräftigung:**

- Entscheidende Muskelgruppen kräftigen, v.a. Rumpf, Schulter und Beine
- Muskuläre Dysbalancen bekämpfen
- An Schwächen arbeiten

### **Warm Up auf dem Feld/Schnelligkeit:**

Im letzten Teil des Aufwärmens geht es darum, den Körper möglichst spezifisch auf die kommenden Belastungen vorzubereiten. So fällt in diesen Teil das Einspielen (dazu gleich noch mehr) aber vor allem auch Schnelligkeitsübungen wie Sprints oder Footwork. Letztere sind verschiedene Schritt- und Sprungkombinationen, die meist direkten Bezug zu Badmintonlauftechniken haben und mit hohem Tempo ausgeführt werden sollten (mehr dazu im Video).

Natürlich soll euch das Einspielen mehr Gefühl für die kommenden Übungen bringen und die Schlagschulter vorbereiten, aber das geht nicht nur, indem man die einzelnen Schlagarten nacheinander abklappert. Habt ihr die ersten drei Teile des Warm Ups mit hoher Qualität durchgeführt, sollte es kein Problem sein, auf dem Feld direkt Gas zu geben. So könnt ihr direkt mit verschiedenen Spielformen loslegen, achtet aber darauf, dass diese euch auch viele Ballkontakte bringen und in Bewegung halten. Rundlauf mit 20 Spielern ist sicher keine gute Wahl, aber 1 gegen 1 Spielformen auf dem Halbfeld sind sehr gut geeignet und leicht zu organisieren.

Zusätzlich solltet ihr die ersten Minuten auf dem Feld auch direkt als Trainingszeit sehen, denn hier habt ihr ohne großen Druck direkt die Möglichkeit, Schläge oder Laufwege die ihr vielleicht in den letzten Einheiten erprobt habt, auszuprobieren.

### **Checkliste Schnelligkeit/Einspielen:**

- Beine auf kurze explosive Schritte und Sprünge einstimmen
- Warm aufs Feld, nicht aufs Feld um warm zu werden
- Warm bleiben und viele Ballkontakte beim Einspielen
- Bewusstes Einspielen mit Köpfchen und Zielsetzung

## And Action:

Im Video habe ich euch zu allen Warm Up Bereichen einige beliebte Beispiele geliefert aber die Übungsmöglichkeiten sind mit euren eigenen Erfahrungen und den unendlichen Weiten den Internets nahezu grenzenlos. Wichtig ist wie bereits gesagt, dass ihr euren Warm Up bereits als Trainingszeit nutzt, dennoch solltet ihr euch dabei und vor allem danach wohl fühlen und Spaß haben. Ich für meinen Teil wärme mich neben dem Feld sehr akribisch auf und bin danach direkt bereit, um meinen Warm Up auf dem Feld in Spielform durchzuführen (am liebsten Englisch Doppel 😊). Probiert euch jetzt ein eigenes individuelles Warm Up Ritual mit Hilfe der folgenden Checkliste aufzustellen.

### Phase 1:

Wähle eine badmintonspezifische und lockere Laufübung zum Aktivieren:

\_\_\_\_\_ Dauer: ca. 3-5 Minuten

### Phase 2:

Wähle mindestens vier dynamische Übungen, die möglichst viele verschiedene Gelenke mobilisieren (langes statisches Dehnen streng verboten). Wähle mindestens zwei davon um an Schwächen zu arbeiten.

Übung 1: \_\_\_\_\_

Übung 2: \_\_\_\_\_

Übung 3: \_\_\_\_\_

Übung 4: \_\_\_\_\_

### Phase 3:

Wähle genau wie in Phase 2 auch hier wieder mindestens vier Übungen, bei denen zwei oder mehr dazu dienen sollen, um an muskulären Defiziten zu arbeiten, oder um bei der Vorbeugung von Verletzungen zu helfen.

Übung 1: \_\_\_\_\_

Übung 2: \_\_\_\_\_

Übung 3: \_\_\_\_\_

Übung 4: \_\_\_\_\_

#### Phase 4:

Schreibt nun auf, wie der letzte Teil eures Warm Ups aussehen soll und überprüft anschließend ob ihr alle Fragen der Checkliste bejahen könnt:

---

---

- Viele schnelle Bewegungen?
- Viele Ballkontakte?
- Spaß und gutes Gefühl?

Natürlich kann und soll sich euer Warm Up ständig verändern, nutzt aber eure Vorlage immer als Orientierung und stellt euch stets die Frage, ob ihr euren Warm Up mit gutem Gewissen als Trainingszeit bezeichnen könnt.

## LESSON 6: AUSDAUER GRUNDLAGEN

Im Video habe ich euch bereits die wichtigsten Grundlagen für das Ausdauertraining erklärt und auch erläutert warum Joggen für Badmintonspieler Sinn macht und in welchem Umfang. Hier noch einmal die wichtigsten Keyfacts:

- Gleichmäßige Ausdauerbelastungen (laufen, schwimmen, Rad fahren) verbessern die Grundlagenausdauer
- Grundlagenausdauer wichtig für die allgemeine Gesundheit und Regenerationsfähigkeit (Grundlage für spezifische Ausdauer)
- Grundlagenausdauer sollte im Sommertraining die Basis bilden
- Training nach und nach an die badmintonspezifische Belastung anpassen
- Joggen und lange Läufe sind sehr weit von der Ausdauerbelastung im Badminton (hochintensive Intervalle bis 20 Sekunden) entfernt und machen irgendwann langsam, daher dosiert einsetzen (2-3 Woche mit langen Läufen reichen schon)

### And Action:

Im Folgenden habe ich für euch einen Plan vorbereitet, wie euer Ausdauertraining im Sommer aussehen könnte, um euch auf die Saison in Sachen Ausdauer vorzubereiten:

Woche 1-4 zielt auf die Grundlagenausdauer 1 aus und legt mit langsamen gleichmäßigen Dauerläufen die Grundlage für das folgende intensivere Programm und die ganze Saison.

Ausgehend von zwei Halleneinheiten bietet sich folgendes Lauftraining an:

### Sommertrainingsplan (10 Wochen)

#### Woche 1 – 4:

- 2-3 Läufe pro Woche (auch schwimmen oder Rad fahren möglich)
- Woche 1 & 2 mit 30 – 40 Minuten und Puls zwischen 140 – 150
- Woche 3 & 4 mit 40 - 50 Minuten und Puls zwischen 150 - 160

Woche 5	Dauer	Intensität
Dauerlauf	40 Minuten	Puls zwischen 140 - 160
Intervallläufe	6x400m mit 2,5min Pausen	80 – 90 %

<b>Woche 6</b>	<b>Dauer</b>	<b>Intensität</b>
Dauerlauf	40 Minuten	Puls zwischen 140 - 160
Intervallläufe	8x400m mit 2,5min Pausen	80 – 90 %

<b>Woche 7</b>	<b>Dauer</b>	<b>Intensität</b>
Dauerlauf	30 Minuten	Puls 150 - 170
Intervallläufe	800m – 400m – 1600m – 400m – 2000m (Dazwischen 3 min Pause)	80 – 90 %

<b>Woche 8</b>	<b>Dauer</b>	<b>Intensität</b>
Intervallläufe	6X 30 m Sprint (45 sec Pause) →4 X 75m Sprint (1 min Pause) →2 X 200m Sprint (1 min 30 sec Pause) → 1X 400 m Sprint	100 %
Regenerationslauf	30min	Puls 120 - 140

<b>Woche 9</b>	<b>Dauer</b>	<b>Intensität</b>
Dauerlauf	30 Minuten	Puls 160 - 180
Intervallläufe	5X 200 m Sprint (2 min Pause) → 10 X 25 m Sprint ( 25 sec Pause)	100 %

<b>Woche 10</b>	<b>Dauer</b>	<b>Intensität</b>
Regenerationslauf	40 Minuten	Puls zwischen 120 - 140

Intervallläufe	10 – 15 sec Sprint → 20 sec lockeres Jogging: insgesamt 15 Minuten; danach 5X 600 m Lauf	70 – 80 %
----------------	---	-----------

Da die Saison für die meisten im September losgeht, bietet es sich an, den Plan im Juli zu beginnen. Je näher es zum Start der Saison hinget, desto badmintonspezifischer sollte das Ausdauertraining werden.

*Dieser Trainingsplan stellt ein Muster dar und muss auf die individuellen Bedürfnisse angepasst werden.*

## LESSON 7: AUSDAUERTRAINING AUF DEM FELD

Nach den Grundlagen und der Bedeutung der Grundlagenausdauer geht es nun vor allem darum, auf dem Feld richtig Fit zu werden und das schafft ihr in der Regel nicht mit langen monotonen Läufen. Im Video habe ich euch bereits die drei Möglichkeiten für ein effektives Ausdauertraining auf dem Feld präsentiert

1. Schattenbadminton
2. Ballmaschine
3. Übungen mit fliegendem Ball

Wie bereits angesprochen haben alle ihre Vor- und Nachteile und können daher gezielt eingesetzt und natürlich auch gemischt werden. Ausdauereinheiten auf dem Feld können zwar extrem anstrengend aber auch unglaublich motivierend sein und mit der richtigen Gruppe und der passenden lauten Musik, wird die Qual für viele Spieler zu einem absoluten Highlight. Vor allem das Gefühl nach dem letzten Laufweg ist unbezahlbar, wenn man die Einheit richtig durchgezogen hat!

In der letzten Lesson ist hoffentlich schon klar geworden, dass die Intensität, die Dauer der Belastung und die Pausendauer von großer Bedeutung ist. Wie schon angesprochen solltet ihr diese Parameter je nach Saisonphase anpassen. Bei viel Zeit bis zum nächsten großen Wettkampf wählt eine geringere Intensität, mit längeren Intervallen. Je näher der Wettkampf rückt, desto badmintonspezifischer sollte das Training aussehen. Hier ein paar Richtwerte:

<b>Zeit bis zum nächsten Wettkampf</b>	<b>&gt; 8 Wochen</b>	<b>4 – 8 Wochen</b>	<b>&lt; 4 Wochen</b>
<b>Intensität</b>	Gering (<50%)	Mittel-hoch (50-80%)	Hoch – maximal (80-100%)
<b>Belastungsdauer</b>	Lange Intervalle (>3 Minuten) oder Dauerbelastung	Mittlere Intervalle (30sek – 3 Minuten)	Kurze Intervall (5 – 30 Sekunden)
<b>Verhältnis Belastung : Pause</b>	4:1 bis 2:1 (0 bei Dauerbelastung)	2:1 bis 1:1	1:1 bis 1:4

Der Verlauf in eurem Sommertraining kann und sollte relativ fließend gestaltet werden, sodass es schwer ist, einzelne Phasen nach dem Training der Grundlagenausdauer klar voneinander zu trennen.

## And Action:

Unter den Resources findet ihr zwei beispielhafte Trainingspläne für eine Ausdauerinheit mit Ballmaschine, einmal mit Fokus auf Einzel, einmal mit Fokus auf die Doppeldisziplinen. Hier noch ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm, dass beispielhaft alle drei Ausdauertrainingsarten miteinander mischt:

Übung	Beschreibung	Dauer
<b>Fliegender Ball:</b> Halbfeld gegen ganzes Feld	<ul style="list-style-type: none"><li>• Offenes Spiel, wobei ein Spieler nur ein Halbfeld hat, der andere das ganze Feld</li><li>• Eine Minute, dann Wechsel (Wechsepause 30 Sekunden)</li><li>• Jeder 6 Durchgänge in beiden Rollen (drei Mal auf jedem Halbfeld)</li><li>• Ziel ist es nicht Punkte zu machen, sondern den Ball mit guter Qualität und möglichst lange im Spiel zu halten (wenig Fehler!)</li></ul>	Ca. 20min
<b>Ballmaschine:</b> Ganzes Feld, Side to Side und Smash + Nachgehen	Drei Übung am Stück mit kurzer Pause zwischen den Übungen (ca. 20 Sekunden), danach Wechsel <ul style="list-style-type: none"><li>• Ganzes Feld: 20 Bälle</li><li>• Side to Side: 12 Bälle</li><li>• Smash+Nachgehen: 8 Bälle</li></ul> Jeder Spieler drei Runden	Ca. 15min
<b>Schattenbadminton:</b>	Laufwege auf dem Feld ohne Ball, 10 Sekunden Belastung, 20 Sekunden Pause <ul style="list-style-type: none"><li>• Belastung maximal</li><li>• Jeder Spieler 10 Runden</li></ul>	Ca. 5min

*Eine Gute Organisationsform für Ballmaschine Übungen ist mit vier Spieler auf einem Feld, also ein Zuspieler und ein Sammler, sowie zwei Übende, die immer im Wechsel arbeiten, sprich die Pausen sind genau so lange, wie die Übungszeit des Anderen.*

*Die genannten Ballmaschineübungen findet ihr im Video erklärt unter Lesson 7/Resources*

## LESSON 8: LAUFTECHNIK UND SCHNELLIGKEIT

Besonders kurz vor Wettkämpfen oder in der Wettkampfphase/während der Saison, solltet ihr an eurer Schnelligkeit arbeiten. Die verschiedenen Möglichkeiten wie das geht, habe ich euch im Video bereits präsentiert und den meisten Leuten würde ich raten, das Thema Schnelligkeit über eine verbesserte Lauftechnik anzugehen. Ganz besonders entscheidend ist hier der Start und eine richtige Startposition, auf die ich im Video ausführlich eingehe.

Um sich zu verbessern ist es auch hier erst einmal wieder wichtig, ein Bild von sich zu bekommen. Lasst euch von einem Trainingskollegen einfach einmal beim Spielen oder bei einer Übung filmen und achtet auf eure Position, wenn ihr euch zum Ball und aus den Ecken abdrückt. Oft denkt man, dass man schon tief und explosiv startet, doch meistens sieht die Realität dann ganz anders aus. Allgemein würde ich euch immer empfehlen, Videos im Training zu nutzen, um ein bessere Bild von der eigenen Technik zu bekommen.

Unter den Resources von Lesson 8 findet ihr eine Auswahl an Übungen mit Videoerklärung, die sich ideal für das Schnelligkeitstraining eignen.

## And Action:

Auch hier habe ich wieder zwei Programm für euch zusammengestellt. Wenn ihr hier auf die Belastungsdauer und Intensität schaut, werdet ihr merken, dass sich Training in dieser Form ideal an das Ausdauertraining anschließt. Bei einem guten Schnelligkeitstraining müsst ihr in der Übung zwar richtig hart arbeiten, die Intervalle sind allerdings so kurz und die Pausen so lang, dass ihr am Ende des Workouts nicht erschöpft sein solltet.

### Schnelligkeitsprogramm mit starkem technischen Fokus (ca. 20 Minuten, ideal für Anfänger)

Übung:	Fokus	Intensität	Dauer/Ballanzahl	Pausendauer	Durchgänge
Fast to the net	Ausrichtung bei Start ins Vorderfeld (explosiv, Abdruck weit hinten)	Maximal bei Start; Rückweg zur Mitte locker	8 Bälle (4 pro Seite)	Ca. 1 Minute	6x
Fast to the back	Ausrichtung bei Start ins Hinterfeld (explosiv, Abdruck weit vorne)	Maximal bei Start; Rückweg zur Mitte locker	8 Bälle (4 pro Seite)	Ca. 1 Minute	6x (3x pro Seite)
Trickwurf Vorderfeld	tiefe Körperposition, schnelle Richtungswechsel	Maximal	6 Bälle	Ca. 1 Minute	6x

## Schnelligkeitsprogramm 2: (ca. 20 Minuten)

Übung:	Fokus	Intensität	Dauer/Ballanzahl	Pausendauer	Durchgänge
Trickwurf Vorderfeld	Viele Finten im Zuwurf sollen Richtungswechsel und Balanceverlust provozieren	Maximal	8 Bälle	Ca. 1 Minute	6x
Ballmaschine Smash und Nachgehen	Reaktive Landung und schneller Laufweg ans Netz nach Smash	Maximal	6 Bälle	Ca. 1 Minute	6x (3x pro Seite)
Ballmaschine ganzes Feld	Zuspiel auf ganzes Feld mit möglichst hohem Tempo in alle vier Ecken	Maximal	8 Bälle	Ca. 1 Minute	6x

## LESSON 9-11: SCHLAGSICHERHEIT

Nahezu 60-80% aller Punkte im Spiel sind Fehler unabhängig von Spielniveau. Bei der Weltspitze dauern die Ballwechsel zwar im Schnitt deutlich länger als in unteren Ligen, aber auch hier gibt es im Normalfall nur sehr wenige direkte Winner. Dennoch versucht fast jeder Spieler immer selbst die Punkte zu machen und produziert dabei häufig eine unglaubliche Anzahl an unnötigen Fehlern, häufig ohne es zu merken. Macht einmal den Selbstversuch und filmt ein Spiel von einem Trainingspartner und fragt ihn im Anschluss wie er sich in Bezug auf Winner und Fehler einschätzt. Im Normalfall bleiben im Gedächtnis erstmal nur die krachenden Smashes auf die Linie haften, wenn man dann aber das Video analysiert gibt es meist die große Überraschung.

Die Konsequenz sollte aber keinesfalls sein, Fehler um jeden Preis zu vermeiden. Wir wollen keine Angsthasenspieler sein, die nur darauf hoffen, dass der Gegner keinen Punkt macht. Vielmehr geht es zum einen darum zu erkennen, wann man Risiko eingehen sollte um eine gute Chance auf einen Punktgewinn zu haben. Zum anderen ist es von entscheidender Bedeutung sichere Schlaglösungen zu haben, die zwar nicht zu direkten Punkten führen, aber Vorteilssituationen aufrechterhalten oder Drucksituationen auflösen können. Außerdem sollen sie den Gegner vor Herausforderungen stellen und ihm somit auch immer die „Chance“ geben, selber Fehler zu produzieren. Selbst ohne einen unglaublich harten Angriff oder präzises Netzspiel werdet ihr merken, wie ihr mit solchen einfachsten Mitteln auf einmal viel mehr Spiele gewinnen könnt.

Ganz wichtig bei dem Thema ist es mir noch einmal das Thema Fehler anzusprechen. Wir haben uns inzwischen eine extrem fehlerorientierte Denkweise angeeignet und Fehler sind in unserem Kopf häufig erst einmal etwas durch und durch Schlechtes. In Wirklichkeit sind Fehler aber der beste Weg um wirklich etwas zu lernen. Versucht deshalb an Schlagsicherheitsübungen nicht mit der Einstellung heranzugehen, Fehler vermeiden zu wollen, sondern denkt eher daran, möglichst viele erfolgreiche Schläge zu spielen und freut euch über einen langen guten Ballwechsel in einer Übung, selbst wenn ihr ihn am Ende vielleicht verliert.

## **And Action:**

In den drei Videolessons zu dem Thema habe ich ja bereits die verschiedenen Bereiche von Schlagsicherheit thematisiert:

1. Schlagsicherheit in der Offensive
2. Schlagsicherheit im neutralen Bereich
3. Schlagsicherheit in der Defensive

Jeder der Bereiche kann im Spiel entscheidend sein und sollte im Training Beachtung finden. Wählt euch für das Schlagsicherheitstraining beispielsweise 2 Übungen aus und macht von jeder Übung 3 Durchgänge à 2-3 Minuten (je nach Fitnesslevel). Zählt als Übender immer eure Fehleranzahl und haltet das Ergebnis über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen fest. Übungen zu den Bereichen findet ihr immer unter den entsprechenden Lessons bei Resources. Auf dem folgenden Blatt könnt ihr eure Fehleranzahl festhalten und euren Fortschritt dokumentieren.

Woche 1	Durchgang 1	Durchgang 2	Durchgang 3	Summe
Übung: _____				
Übung: _____				

Woche 2	Durchgang 1	Durchgang 2	Durchgang 3	Summe
Übung: _____				
Übung: _____				

Woche 3	Durchgang 1	Durchgang 2	Durchgang 3	Summe
Übung: _____				
Übung: _____				

Woche 4	Durchgang 1	Durchgang 2	Durchgang 3	Summe
Übung: _____				
Übung: _____				

# LESSON 12&13: TAKTIKTRAINING UND SPIELFORMEN

Spielformen und kleine Spiele mit veränderten Regeln sind keineswegs nur dafür da um das Training aufzulockern. Richtig eingesetzt eignen sie sich perfekt um an Technik, aber vor allem auch der Taktik zu arbeiten und bieten eine grenzenlose Vielfalt. Außerdem haben sie natürlich den positiven Nebeneffekt, dass sie in aller Regel Spaß machen und sehr motivierend sind.

Der große Vorteil an Spielformen ist, dass ich als Spieler bei jedem Ballwechsel Wahlmöglichkeiten habe und durch meinen Gegner sofort ein direktes Feedback erhalte, ob ich mich richtig verhalten habe oder nicht (z.B. durch Punktgewinn oder Punktverlust). Vor allem mit Blick auf die taktische Entwicklung sind solche Erfahrungen extrem hilfreich und haben einen viel größeren Lerneffekt, als wenn das erwünschte taktische Verhalten von außen vorgebetet wird.

Die Variationsmöglichkeiten hat der Däne Lennart Engler anschaulich in sechs Kategorien unterteilt, welche ich im Video mit Beispielen näher erkläre.

Wie bereits gesagt gibt es unendlich viele Kombinationsmöglichkeiten und selbst kleine Veränderungen können das Spiel und damit die taktischen und technischen Anforderungen komplett verändern. Wollt ihr ein kleines Spiel in euer Training einbauen, geht am besten immer von dem gewünschten Trainingseffekt aus und überlegt euch dann entsprechende Regeln, Feldbereiche, etc.



## And action:

Versucht mit dem folgenden Schema so eine eigene Spielform für ein taktisches Ziel zu entwickeln und probiert das Ganze in der Halle aus:

In diesem Bereich möchte ich mich oder meine Trainingsgruppe verbessern:

---

Welche Aspekte hindern den Spielfluss beim offenen Spiel?

---

Überlege dir 2-4 Änderungen in den folgenden Bereichen, die das Spiel vereinfachen/verändern und dazu führen, dass die gewünschte Situation häufiger auftritt, oder du dich leichter auf die entsprechende Situation einstellen kannst:

Feldgröße/Netzhöhe: \_\_\_\_\_

Punktevergabe: \_\_\_\_\_

Bälle: \_\_\_\_\_

Regeländerungen/Einschränkungen: \_\_\_\_\_

Äußere Umstände: \_\_\_\_\_

Spieleranzahl: \_\_\_\_\_

**Ein Beispiel:** Ich möchte nicht immer stur in die Feldmitte laufen, sondern meine Feldposition der Situation entsprechend anpassen

Überlege dir 2-4 Änderungen in den folgenden Bereichen, die das Spiel vereinfachen/verändern und dazu führen, dass die gewünschte Situation häufiger auftritt:

**Feldgröße/Netzhöhe:** Jeder Spieler darf eine der vier Ecken wählen, in die der Gegner nicht spielen darf.

**Punktevergabe:** Wer einen Ball am Netz tötet, erhält 3 Punkte

**Bälle:** -

**Regeländerungen/Einschränkungen:** -

**Äußere Umstände:** -

**Spieleranzahl:** 1 gegen 1 auf dem Einzelfeld

# LESSON 14: TRAININGSPLANUNG

In den ganzen vorherigen Lessons habe ich euch erklärt, was aus meiner Sicht die wichtigsten Bereiche und Fähigkeiten für einen erfolgreichen Badmintonspieler sind und wie ihr an ihnen konkret arbeiten könnt. Nun geht es darum, Ordnung in die verschiedenen Trainingsbereiche zu bringen um sowohl kurz- als auch langfristig ein erfolgreiches Trainingsprogramm auszuarbeiten und auch mit wenig Hallenzeiten pro Woche möglichst alle Bereiche abzudecken.

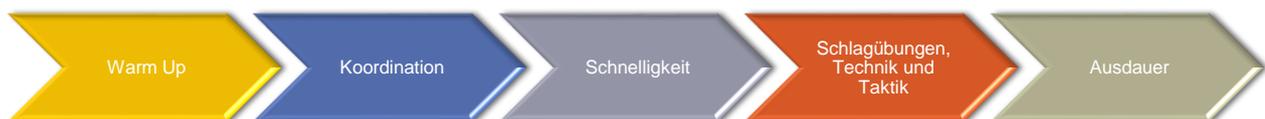
## Die Planung einer Einheit

Um effektiv an der Schnelligkeit zu arbeiten, sollte man immer ausgeruht sein, um konzentriert mit maximalem Tempo zu arbeiten. Ermüdungserscheinungen sind, sofern man nicht an Schnelligkeitsausdauer arbeiten will, kontraproduktiv und daher sollte man diesen Bereich an den Trainingsanfang legen. Ganz wichtig aber: vor dem Schnelligkeitstraining ist ein gutes Aufwärmprogramm essentiell, da sonst ein extrem hohes Verletzungsrisiko besteht.

(Das Einzige, was im Training noch vor der Schnelligkeit kommen sollte, wären koordinativ hochanspruchsvolle Übungen, die viel Konzentration und mentale Leistung erfordern, z.B. komplexe Übungen an der Koordinationsleiter).

Im Mittelteil eurer Einheit sollten Schlagübungen mit technischem oder taktischen Fokus stehen. Beispiele wären Übungen zur Schlagsicherheit oder Spielformen, die ich euch in den vorherigen Lessons bereits näher erklärt habe.

Zum Abschluss bieten sich Ausdauerübungen an, bei denen man nicht viel nachdenken, sondern eher nochmal seinen Schweinehund überwinden muss. Ich bin generell der Meinung, dass Mitdenken und cleveres Trainieren immer extrem wichtig ist. Hat man allerdings lange konzentriert gearbeitet, ist es für einen anstrengenden Schlusspart auch mal in Ordnung, den Kopf ein wenig abzuschalten.



## Langfristige Planung

Schon in den vorherigen Lessons solltet ihr gemerkt haben, dass der Fokus in euren Einheiten ständig variieren sollte und immer an eure aktuelle Saisonphase und Zielsetzung angepasst werden sollte. Folgende Inhalte empfehlen sich in den entsprechenden Phasen:

**Sommer/Wettkampfpause:** (keine wichtigen Wettkämpfe oder Ligaspiele in naher Zukunft)

- Grundlagenausdauertraining
- Techniktraining mit Fokus auf dem Erlernen von Neuem
- Taktiktraining

**Wettkampfvorbereitung:** (ca. ab 6 Wochen vor dem Wettkampf/Saisonstart)

- Ausdauertraining auf dem Feld
- Schnelligkeitstraining
- Taktiktraining
- Techniktraining
- Schlagsicherheit

**Wettkampfphase**

- Schnelligkeitstraining
- Schlagsicherheit
- Techniktraining nur mit Fokus auf Wiederholung
- Sehr viel Spielformen und offene Matches

Die genannten Inhalte sind wie gesagt die wichtigsten, was aber nicht bedeutet, dass ihr auch andere Bereiche in den entsprechenden Phasen trainieren könnt, vor allem wenn ihr mehrere Einheiten pro Woche habt. So macht eine Ausdauereinheit auch sicher in der Wettkampfphase Sinn, wenn sie nicht zu intensiv ist und zu knapp vor dem nächsten Wettkampf stattfindet.

**And action:**

Mit diesen einfachen Faustregeln könnt ihr nun relativ einfach festlegen, wie eure Einheiten aussehen könnten. Nehmt euch dafür zunächst einen Kalender, in dem ihr die einzelnen Phasen für euch festlegt. Markiert euch dafür einfach die Phasen, in denen für euch wichtige Wettkämpfe und beispielsweise der Ligabetrieb liegt. Davon ausgehend könnt ihr die anderen beiden Phasen leicht bestimmen und wisst somit schonmal ungefähr, wann ihr woran arbeiten solltet. Unter der Videolesson findet ihr Beispielpläne zu allen drei Phasen, die ihr einfach einmal ausprobieren könnt. Mit den zuvor genannten Tipps und dem großen Pool an Übungen, die ich euch inzwischen gezeigt habe, sollte es dann auch kein Problem sein, diese zu variieren und euren Bedürfnissen und eurem Niveau anzupassen oder eure eigenen Einheiten zu konzipieren.