

# Inhalt

---

Einführung	9
<b>Grundlagen</b>	11
Zur Geschichte des Badminton	11
Badminton – ein Sport für jedermann	13
Spielidee	14
Spielfeld	14
Spielgerät und Ausrüstung	16
<b>Einführung in die Trainingslehre</b>	21
Was ist Training?	21
Bestandteile der sportlichen Leistung	22
Trainingsprinzipien	22
Trainingsperiodisierung	24
Allgemeine und spezielle Ausbildung	26
Aufbau einer Trainingseinheit	26
Einschlagen	27
<b>Technik</b>	29
Grundlagen	29
Technik als leistungsbestimmender Faktor	29
Das Verhältnis von Schlag- zu Lauftechnik	30

Anatomische Zusammenhänge	30
Physiologische und biomechanische Grundlagen	33
Schleife	34
Schlägerhaltung	36
Universalgriff	37
Grundstellung	39
Treffbereiche	41
Hinweise zur Technikvermittlung	42
Aufschlagtechnik	45
Hoher Aufschlag	45
Kurzer Aufschlag	47
Swip-Aufschlag	48
Schlagtechnik	48
Vorhand-Überkopfschlag aus dem Stemmschritt	50
Vorhand-Überhandschlag	53
Vorhandschlag links vom Kopf mit Umsprung nach links	56
Rückhand-Überhandschlag	58
Vorhand-Unterschiedsschlag	60
Rückhand-Unterschiedsschlag	62
Drive	64
Spiel am Netz	66
Schneiden	71
Abwehr	72
Tarnung und Täuschung	75
Lauftechnik	76
Die zentrale Position	77
Der Lauf zum Netz und zurück	78
Der Lauf zu den Seitenlinien und zurück	80
Der Lauf zur Grundlinie und zurück	82
Der Sprung in die Höhe	89
Techniktraining	91
Das Techniktraining als motorischer Lernprozeß	91
Zur Methodik der Technikschiulung	93
Ballgewöhnungs- und Geschicklichkeitsübungen	95
Methodische Reihen zum Erlernen der grundlegenden	
Schlag- und Lauftechnik	95
Zur Schuilung der komplexen Spielfähigkeit	106
Trainingsformen für Fortgeschrittene und Spitzenspieler	107

<b>Taktik</b>	115
Grundlagen	115
Taktik als leistungsbestimmender Faktor	115
Voraussetzungen des taktischen Handelns	116
Die Phasen der taktischen Handlung	116
Zur Methodik der Taktikschulung	117
Die Erstellung des taktischen Konzepts	118
Taktische Merksätze	118
Taktik des Einzelspiels	119
Einzeltaktik für Anfänger	120
Einzeltaktik für Fortgeschrittene und Spitzenspieler	120
Taktik des Doppelspiels	121
Aufschlag und Aufschlagannahme	123
Angriff	125
Abwehr	126
Wechsel von der Abwehr in den Angriff	127
Wechsel vom Angriff in die Abwehr	128
Diagonaler Wechsel im Angriff	129
Zur Taktik des Damen-Doppels	130
Taktik des Gemischten Doppels	130
Aufschlag und Aufschlagannahme	130
Spielverlauf	132
<b>Kondition</b>	135
Grundlagen	135
Komponenten der körperlichen Kondition	135
Zur Methodik des Konditionstrainings	137
Allgemeine und spezielle Kondition	139
Die badmintonspezifische Kondition	140
Training der badmintonspezifischen Kondition	144
Zur Auswahl der Übungen	144
Dauerlauf	145
Circuittraining	147
Seilspringen	152
Lauftraining auf dem Spielfeld	153
Komplextraining für Fortgeschrittene und Spitzenspieler	156

<b>Anhang</b>	169
Die Spielregeln des Deutschen Badminton-Verbandes	169
Anschriften des DBV und ÖBV	181
Literaturhinweise	183
Über die Verfasser	185
Sachregister	186
Zeichenerklärung	192