

# Inhaltsverzeichnis

<b>VORWORT .....</b>	<b>3</b>
<b>0 DER AUSGANGSPUNKT: KOORDINATIVE ANFORDERUNGEN .....</b>	<b>7</b>
(August Neumaier)	
<b>1 KOORDINATIONSTRAINING IM BADMINTON: BESTANDSAUFNAHME, ZIELSETZUNGEN, VORGEHENSWEISE .</b>	<b>13</b>
1.1 Eine Bestandsaufnahme: Koordinationstraining im Badminton .....	13
1.2 Zielsetzungen des Buches und Koordinationsbegriff .....	14
1.3 Der Weg zu einem badmintonspezifischen Koordinationstraining .....	15
1.4 Methodische Hinweise zum praktischen Umgang mit den Trainingsprogrammen und Übungsinhalten Koordinationstraining .....	17
<b>2 CHARAKTERISIERUNG DER SPORTART BADMINTON .....</b>	<b>21</b>
2.1 Die Spielidee und die materiellen Rahmenbedingungen .....	21
2.2 Leistungsanforderungen und Spielphilosophie .....	23
2.3 Die Bewegungsebene: Schläge, Bearbeitung und konditionelle Anforderungen .....	26
2.4 Die Handlungsebene: taktisches und psychisch-mentales Handeln .....	31
2.5 Die Strukturierung des Spielverlaufs nach Situationsbereichen .....	35
2.6 Die Auswahl charakteristischer Spielsituationen .....	39
<b>3 KOORDINATIVE ANFORDERUNGEN IM BADMINTON: VOM KAR ZUM BADMINTON-KAR .....</b>	<b>47</b>
3.1 Die badmintonspezifischen Informationsanforderungen .....	47
3.2 Die badmintonspezifischen Druckbedingungen .....	50
3.3 Der Badminton-KAR und seine Anwendung .....	54

<b>4</b>	<b>DER BADMINTON-KAR IM EINSATZ .....</b>	<b>59</b>
4.1	Ausgewählte Spielsituationen im Badminton-Einzel: Anforderungsprofile und Trainingsprogramme .....	60
4.1.1	Aufschlagsituation: hoch-weiter Aufschlag .....	60
4.1.2	Hinterfeld/Angriff: Angriffsschlag Vh aus dem Stand/Sprung .....	68
4.1.3	Hinterfeld/Übergang: Vh-LvK-Schlag aus der Rh-Ecke .....	76
4.1.4	Hinterfeld/Übergang: Rh-Üh/Sh-Schlag aus der Rh-Ecke .....	84
4.1.5	Mittelfeld/Verteidigung: kurze Vh-Abwehr eines Smashes .....	92
4.1.6	Vorderfeld/Angriff: Rh-Annahme an/oberhalb der Netzkante .....	100
4.1.7	Vorderfeld/Übergang: Vh-Uh-Stop oder Swip – mittlere Treffhöhe.....	108
4.1.8	Vorderfeld/Verteidigung: Vh-Uh-Befreiung longline oder Drop cross aus tiefem Ausfallschritt .....	116
4.2	Ausgewählte Spielsituationen im Badminton-Doppel: Anforderungsprofile und Trainingsprogramme .....	124
4.2.1	Aufschlagsituation: kurzer Aufschlag .....	124
4.2.2	Returnsituation: Return als Push nach kurzem Aufschlag .....	134
4.2.3	Übergangssituation: Push-/Drive-Duell mit Gegnerdoppel .....	142
4.2.4	Angriff aus dem HF nach Abwehr, Lob oder Clear .....	150
4.2.5	Verteidigungssituation: geblockte Abwehr nach Smash des angreifenden Doppels aus HF .....	164
<b>5</b>	<b>KOORDINATIONSTRaining IM BADMINTON: EINSATZMÖGLICHKEITEN UND PERSPEKTIVEN .....</b>	<b>175</b>
	<b>ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS .....</b>	<b>179</b>
	<b>LITERATURHINWEISE .....</b>	<b>181</b>