

Einzeltaktik im Badminton

Allgemeines

Taktik ist ein wichtiger leistungsbestimmender Faktor im Badminton, der der Handlungsebene zugeordnet wird.

„Jetzt spiel endlich das Richtige“, hört man sicherlich schon mal durch die Halle schreien.

Taktik wird benötigt, damit ein Spieler nicht „kopflös“ spielt und einem „Wechselbad der Gefühle“ ausgesetzt ist, sondern über konkrete, rational gefasste Vorsätze sein Verhalten besser steuern kann.

„Für mich bedeutet Taktik, den besten Ball für eine Situation auszuwählen.“ *Lee Jae Bok, ehemaliger koreanischer und englischer Nationaltrainer.*

„To play the right shot, to the right place, at the right time.“ *Jonny Pedersen und Alan Mc Ilvain, EBU summer school 2001 in Dänemark*

„Taktik bzw. die Anwendung von Taktik erfordert Kopplung mit Situation, Gegner und eigenem Können.“ *Jörg Müller, Badminton Diplomtrainer*

Taktik ist also nicht ein starres Muster, welches jederzeit abrufbereit wirksam ist. So sollte sich taktische Vorbereitung nicht auf das Einüben von Merksätzen (z.B. Boeckh- Behrens „Goldene taktische Tips“, 1983, S. 144 f, S. 164 und S. 177) beschränken, sondern sollte sich genauer an den Anforderungen der Spielklasse und dem Spieltypus des Trainierenden orientieren. Taktik sollte immer unter Berücksichtigung des Individuums trainiert werden.

Aber wie kommt es, dass bestimmte meist erfahrene Sportler in fast jeder Situation richtig entscheiden und handeln? Wissen sie mehr oder sehen, hören, und fühlen sie besser als andere? Beobachten sie genauer und entscheiden dadurch richtiger und schneller? Kann man das lernen und trainieren oder ist das angeboren?

Spielerfahrung

Häufig wird nur den Spielern eine gute Erfahrung nachgesagt, die schon „zum alten Eisen“ gehören. Es ist aber auch möglich sich in jungen Jahren eine Spielerfahrung durch konsequentes Training anzueignen. Dazu muss der Spieler sein Verhalten in gleichen Situationen immer wieder erproben können. „Voraussetzung für diese Weiterentwicklung ist jedoch, dass er sein Verhalten bewusst wahrnimmt, reflektiert und bewertet. Über die Feststellung, dass habe ich gemacht - das ist dabei rausgekommen, ich war erfolgreich eröffnet er sich

die Möglichkeit, sich in vergleichbaren Situationen neue Erfahrungen zu erschließen bzw. sein Spielverhalten zu festigen." (Westphal 1987)

Der Routinier

Oft ausgestattet mit fleischfarbener Mütze, Bierbeule, humpelndem Gang und etwa 40 Jahren Badminton- Erfahrung besteht das Lebensziel des alten Hasen darin, den jungen Hüpfern noch mal so richtig zu zeigen, wo die eisernen Kreuze wachsen. Die gängige Weisheit „Badminton ist ein Laufspiel" wird von ihnen vorsätzlich ad absurdum geführt. Die Geschwindigkeit ihres Laufspiels erinnert den Betrachter stark an einen „Huhn- gegen- Regenwurm- Kampf".

Der Lieblingsgegner des Routiniers ist der Choleriker. Auf der freien Spielbahn gibt es für den Routinier nur das eine Ziel, nämlich möglichst laute Gefühlsausbrüche mit maximalen Schlägerflugweiten zu provozieren. Nach erfolgreichem Spiel wird gern noch eine Rücken- oder Schulterverletzung simuliert, die dem fluchenden Gegner den Rest geben soll.

Der Routinier neigt dazu, unterlegene Gegner, z.B. Jungspieler, nicht schnell zu besiegen, sondern möglichst lange leiden zu lassen. Er lässt sich niemals auf einen längeren Ballwechsel ein und bietet daher eher mangelhafte Befriedigung für Kampfschweine.

Niederlagen nimmt der Routinier gelassen zur Kenntnis. Er besitzt ja eine exzellente Ausrede. Trotzdem sollte sich der siegreiche Spieler auf ein besonderes hinterhältiges „Rückspiel" vorbereiten.

Von Frank Müller (Köln 1999)

Die Spielsituation im Badminton

Da das Badmintonspiel an Geschwindigkeit in den letzten Jahren zugenommen hat, werden von den Spielern kurze Entscheidungszeiten gefordert.

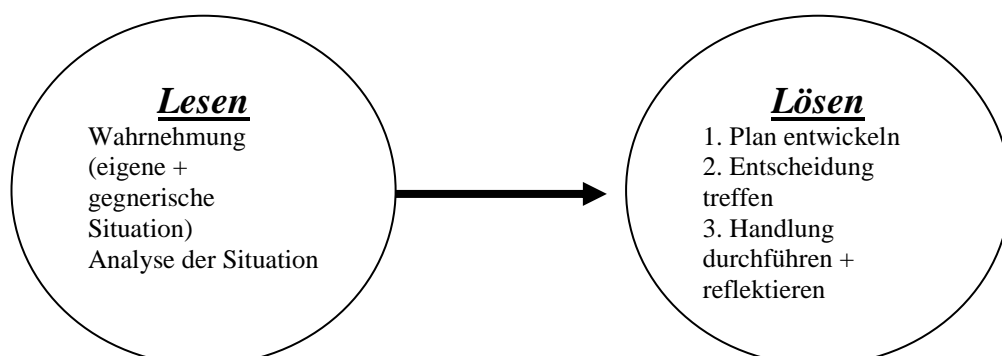
„Bestimmend für das Rückschlagspiel ist, dass die SpielerInnen innerhalb einer Aktion ihre eigene Situation (Anforderungsstruktur) bewältigen und zugleich dem Gegenspieler eine neue Situation erstellen (Lösungsstruktur)". (Klößner 1996)

Zwei Grundanforderungen im Badminton:

- wie kann ich Vorteile gegenüber dem Gegner erzielen,
- wie kann ich vermeiden, dass der Gegner Vorteile erzielt.

(Huber 1993)

„Die Spielsituation muß als Aufgabe verstanden werden, in der es günstige und ungünstige Lösungen gibt". (Hasse 2002)



Wahrnehmung

Zunächst muß eine Spielsituation „richtig“ wahrgenommen werden.

Das hängt von den Erfahrungen ab, die man schon im Kindesalter gesammelt hat. Deshalb ist auch eine vielseitige Grundausbildung v.a. im koordinativen Bereich bei Kindern zu empfehlen. Reaktionen auf optische Signale, Wahrnehmung des eigenen Körpers im Raum und Infos von unserem Ohr (Ballgeräusch) spielen im Badminton eine wichtige Rolle. Auch *Hagemann* betont eine sportartspezifische Ausbildung im Wahrnehmungstraining und lehnt allgemeine Übungen zur Oberflächen- und Tiefensensibilität ab.

Weiterhin hängt die Wahrnehmung auch von der Sehkraft des Spielers ab. So sollten insbesondere bei leistungsdiagnostischen Untersuchungen auch die Augen mit untersucht werden, um Sehschwächen gegebenenfalls mit einer Brille oder Kontaktlinsen auszugleichen. Aber auch das periphere Sehen ist wichtig um eine Situation einschätzen zu können. Hier haben die Frauen einen größeren Blickwinkel als die Männer.

Ein Spieler, der über theoretische taktische Kenntnisse verfügt und diese im Training auch schon praktiziert hat, wird es einfacher haben, als ein Neuling auf diesem Gebiet.

Der Trainer sollte in der Anfangsphase häufig ein Feedback geben über die richtige Einschätzung einer Spielsituation, damit der Spieler auf den richtigen Weg kommt und beide eine „Sprache“ sprechen.

Antizipatives Blickverhalten

Bestimmte Ball- und Körperpositionen im gegnerischen Feld führen zu typischen Schlägen. Auch der Ball bewegt sich mit dem Impuls im Treffpunkt auf physikalisch berechenbaren Bahnen. Der Spieler muß diese Bewegungsmerkmale in ihren situativen Verlauf genau kennen. Der Blick kann schon vorab in den Bereich geleitet werden, wo der Treffpunkt zu erwarten ist. Da der Ball nach dem Treffpunkt aufgrund der hohen Geschwindigkeit nicht sofort vom Auge zu erkennen ist, sollte man den Blick schon in die wahrscheinliche Flugbahn des Balles richten, um ihn somit „zu überholen“. So lässt sich der Ball vor dem eigenen Schlag noch mal scharf abbilden. Je früher man diesen Blick einfängt, desto mehr Handlungsspielraum hat man. Erkennt man also, dass ein Smash steil gespielt wird, so kann man den Schläger weiter nach unten nehmen, als bei einem flachen Smash. Weltklassemannschaften zeigen dem Gegner in ihrer Schlagvorbereitung (Schlagphase 0 - 2) sehr spät die Richtung und Härte des Balles.

Aber man sollte auch den Gegner beobachten bevor man seinen eigenen Schlag ausführt, um zu ermitteln, wo dieser aktuell sich im Spielfeld befindet (Ist dieser in Balance ?)

Entscheidungsfähigkeit:

Lesen und Lösen beschreibt einen komplexen psychischen Vorgang, der durch Training automatisiert werden sollte. Dadurch werden diese *Gedankenvorgänge* unterhalb der Bewusstseinschwelle abgelegt. Beim Autofahren denkt man auch nicht mehr darüber nach, mit welchem Fuß die Kupplung gedrückt wird, wann der Gang eingelegt wird usw.

Die gedankliche Lösung der taktischen Aufgabe muß sowohl das *gegnerische* als auch das *eigene Können* berücksichtigen. Der Athlet darf nur jene Lösungen wählen, die er auch zu bewältigen vermag. Dabei wählt er Lösungen/ Techniken aus, die er bisher kennengelernt hat. Er muß auch äußere Bedingungen wie Lichtverhältnisse, Hallenhöhe, Bodenbeschaffenheit, Federbälle, Windverhältnisse (z.B. durch Lüftung), usw. berücksichtigen.

Badminton stellt im taktischen Bereich hohe Anforderungen an die AthletInnen, da die Vorgänge Wahrnehmung, Denken und Handeln in sehr kurzer Zeit ablaufen müssen, andererseits dem AthletInnen eine große Zahl von Lösungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

Somit kann man Badminton auch als Schach unter hoher physischer Belastung definieren.

Situationsanalyse

Zentralposition
 - eigene
 - gegnerische

Ball
 - Geschwindigkeit
 - Flugkurve

Zeit
 - wenig
 - viel

Gleichgewicht
 - stabil
 - instabil

Wahrnehmung der eigenen und gegnerischen Zentralposition:

- ✓ Bewegungsrichtung
- ✓ Entfernung zum Netz, zur Grund- und Außenlinie
- ✓ Schlägerposition

Wahrnehmung des Balles:

- ✓ Frühe oder späte Erkennung
- ✓ Hohe oder niedrige Geschwindigkeit
- ✓ Platzierung des Balles im Spielfeld

Wahrnehmung der vorhandenen Zeit:

- ✓ Ballposition in Bezug zum Körper

Wahrnehmung des Gleichgewichtes:

- ✓ Körperschwerpunkt zur Unterstützungsfläche

Eine Situationsanalyse sollte zunächst nur auf die eigene Person bezogen sein. Wenn dies gut beherrscht wird, sollte der Gegner analysiert werden. Die Qualität von Situationsanalysen ist abhängig von der Schnelligkeit, der Genauigkeit, der Zielgerichtetheit, der Variabilität und der Stabilität der Prozesse.

Entscheidend ist aber, dass es zu einer richtigen Lösung kommt.

Ein Athlet sollte seine Gefühle und seinen Geist kontrollieren können. Das ist eine Voraussetzung, um eine Spielsituation korrekt zu sehen, analysieren und erfüllen können. Dazu sollte der Athlet voll konzentriert sein, da er sonst die Situation möglicherweise falsch interpretiert und die falsche Antwort auswählt. So kann er die Bewegungen des Gegners auch richtig deuten und wird nicht gleich bei einer Täuschungshandlung ins Leere laufen. Man sollte versuchen die Gedanken des Gegners zu lesen und ihm gleichzeitig nicht seine Gefühle, Unzufriedenheit oder Ungeduld aufzeigen. Ist der Gegner zufrieden oder nicht, enttäuscht, ungeduldig, konfus oder nervös? Wenn man über den Geist und Zustand des Gegners informiert ist, ist es einfacher gegen ihn zu spielen. Andererseits würde es den Gegner stärken, wenn man seine Unzufriedenheit zeigt.

Die 3 Grundsituationen der unmittelbaren Analyse (Hasse 2002)

1. „Ich habe viel Zeit - meine Körperlage ist stabil“

Freie Auswahl aus den Lösungsprinzipien:

- Geschwindigkeit
- Täuschung
- Platzierung

Beispiele:

<i>Einzel</i>
- bei hohem Aufschlag des Gegners
- bei Befreiungsclear des Gegners

2. „Ich habe wenig Zeit - meine Körperlage ist instabil“

Begrenzte Auswahl aus den Lösungsprinzipien:

- Konter
- Neutralisierung
- Befreiung
- Täuschung

Beispiele:

Einzel
<ul style="list-style-type: none"> - bei Swip oder scharfen/ getäuschten Angriffsclear des Gegners, wenn ich hinten nicht klar bin - bei steilem Smash des Gegners an die Linie

3. „Ich habe wenig Zeit - meine Körperlage ist instabil“

Begrenzte Auswahl aus den Lösungsprinzipien:

- Neutralisierung
- Befreiung
- Konter
- Täuschung

Beispiele:

Einzel
<ul style="list-style-type: none"> - bei unplatziertem Smash des Gegners auf den Körper - bei Swip/ Angriffsclear des Gegners in mein HF, wenn ich hinten klar bin

Stellungsspiel

Im Einzel sollte die ZP aus folgenden Gründen etwas nach hinten verlagert werden:

- man kann schneller nach vorne, als nach hinten laufen
- es ist wichtiger eine Angriffsposition im Hinterfeld als im Vorderfeld zu erlangen
- da die meisten Drops hinter der vorderen Aufschlaglinie landen.



Thomas Hustert

Training • Physiotherapie • Osteopathie



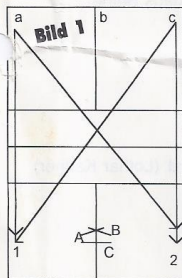
C TrainerInnenausbildung SHBV in Neumünster

- bei einer Drucksituation im Hinterfeld kann man sich einfacher befreien



"Diesen Monat würde ich gerne das Stellungsspiel im Einzel behandeln. Es gibt zwei wichtige Dinge zum Stellungsspiel im Einzel zu verstehen. Erstens, daß sich die zentrale Position im Einzel während eines Spiels verändert. Diese ist jeweils abhängig von der Situation in die ein Spieler sich befindet. Obwohl die zentrale Position nicht am gleichen Ort im Spiel ist, versuchen eine Menge Spieler fälschlicherweise jederzeit nach einem Schlag zum gleichen Ort zurückzukehren. Zweitens, ist festzustellen, daß die zentrale Position sich nicht exakt in der Feldmitte befindet, sondern ein bißchen hinter dem Zentrum. Viele Spieler versuchen ihre zentrale Position in der Feldmitte zu verankern.

Nun möchte ich erklären, warum die Position der ZP (Zentralen Position) im Spiel je nach der Spielsituation immer eine andere sein sollte und warum die ZP nicht genau in der Feldmitte liegen sollte, sondern etwas dahinter.

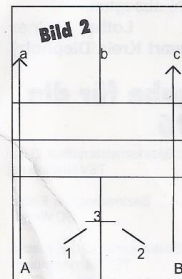


Zu Bild 1: Wenn ein Spieler ein Clear in die Ecke a spielt, so sollte seine ZP bei A sein; wenn er den gleichen Ball in die Ecke c spielt, sollte seine ZP B sein; und C wenn er den Ball in Richtung b spielt.

Falls der Gegner aus a zu 1 smasht, ist es schneller und damit gefährlicher als wenn er aus a zu 2 smasht. Ein weiterer Grund ist der Ballflugwinkel. Wenn Du die Flugkurve aus a zu 1 betrachten, ist es hier sehr schwierig den Ball abzufangen. Es ist jedoch möglich, wenn der Smash aus a zu 2 gespielt wird. Ganz gleich verhält es sich in der Situation, wenn der Ball aus c kommt, so ist B die richtige ZP und wenn er aus b kommt, so ist es die ZP C.

Die Stellung ist abhängig von der Art des

Balles der gespielt wird (Smash, Verteidigungclear, kurzer Netzball etc.), der Bewegungsgeschwindigkeit des Gegners, sowie der eigenen Geschwindigkeit. Eines der wichtigsten Punkte, die es zu beachten gibt ist, daß wann immer der Gegner den Ball trifft, Du warten mußst bis er den Ball spielt, ansonsten wirst Du in die völlig falsche Richtung geleitet. Es ist sehr schwer, die Bewegungsrichtung noch einmal zu korrigieren, wenn man schon einmal auf der falschen Fährte war.



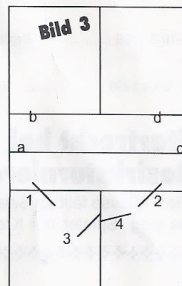
Zu Bild 2: Spielst Du den Ball aus A mit einem Smash zu a, dann sollte Deine ZP 1 und nicht 3 sein, weil die Geschwindigkeit Deines Smash sehr schnell ist und Du daher nicht genug Zeit hast, um nach 3 zu

zurückzukehren. Falls Du dennoch versuchst zu 3 zurückzukehren, bist Du nicht mehr in der Lage den Return zu erreichen, der nämlich schon während Du Dich noch auf dem Rückweg befindest, an einem anderen Ort den Boden berührt. Aus dem gleichen Grund ist die richtige Position nach einem aus B gesmashten Ball zu c 2 und nicht 3.

Zu Bild 3: Spielst Du einen sehr kurzen Netzball zu a, sollte Deine ZP 1 sein, weil Dein Gegner nicht in der Lage ist, dann einen langen Ball zu spielen. Daher solltest Du sehr dicht am Netz verharren, bereit, den Ball zu töten.

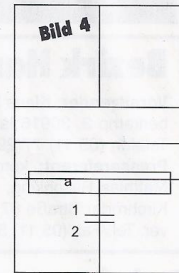
Falls Du jedoch einen schwachen Netzball zu b spielst, sollte Deine ZP 3 sein, weil Dein Gegner in der Lage ist, mehrere Bälle zu retunieren im Vergleich zu dem Netzball a.

Genau gleich verhält es sich auf der anderen Feldseite. Spielst Du einen kurzen Netzball zu c, so sollte die ZP 2 sein, spielst



Du einen schwachen Netzball zu d, so sollte die ZP 4 sein.

Zu Bild 4: Es gibt viele junge Spieler, deren ZP 1 (die Feldmitte) ist und nicht 2 (ein bißchen dahinter). Viele Spieler denken, sie müssen im Zentrum des Feldes stehen um alle Ecken des Feldes zu verteidigen. Meiner Meinung nach sollte jedoch 2 und nicht 1 die ZP sein. Und zwar aus den nun folgenden Gründen:



1. ein Spieler kann die Länge seines Schlagarmes, seiner Beine und seines Schlägers nutzen, wenn er einen Ball aus dem Netzbereich retuniert, aber er kann all diese Möglichkeiten nicht nutzen, wenn er einen Ball aus dem hinteren Feld retuniert, weil er dann zuerst hinter den Ball laufen muß und da gibt es keine Länge, die er ausnutzen könnte.

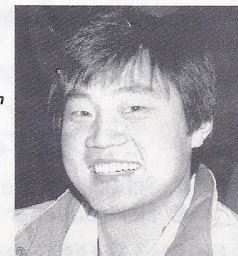
2. 7 von 10 Bällen, die von Deinem Gegner ans Netz gespielt werden, landen in Höhe der vorderen Aufschlaglinie oder sogar dahinter, was der Bereich von a in der Skizze ist.

Daher, wenn Du Deine ZP auf 1 hättest, würdest Du Länge verschwenden und müßtest unnötig härter arbeiten, um die Bälle aus dem hinteren Feld zu retunieren. Meiner Meinung nach ist also 2 die ZP und nicht 1 aus den oben genannten Gründen.

Es gibt viele Spieler mit falscher Laufarbeit. 8 oder 9 Spieler von 10 gehen, wenn sie die Laufarbeit trainieren, immer wieder zurück zur gleichen ZP, was jedoch völlig dem richtigen Spiel widerspricht. Die Spieler sollten sich immer den Ball und Gegner vorstellen und somit nach ihrer Vorstellung die ZP ändern, wenn sie die Laufarbeit trainieren.

In meinem nächsten Artikel möchte ich auf die taktischen Positionen eingehen, daß heißt, welche Positionen nach einem bestimmt gespielten Ball in der Ballerwartung eingenommen werden sollten.

Hatte mit einer Video-Produktion zu tun, setzt seine Arbeit für den NBV jetzt aber fort: Lee Jae Bok



Aufschläge:

Der Aufschläger steht im Einzel etwas weiter hinten als im Doppel, da er das Hinterfeld nach dem Aufschlag mit abdecken muss, was im Doppel sonst sein Partner übernehmen würde.

Hoher Aufschlag:

Diese sollten an die Mittellinie gespielt werden, da der Return immer durch die Mitte des Aufschlägers platziert werden muss, was dem Aufschläger einen großen Vorteil bringt. Wenn ein Aufschlag an die Außenlinie gespielt wird, dann kann sowohl ein harter II- Ball erfolgen, als auch ein getäuschter cr- Drop.

Kurze Aufschläge:

Je höher das Spielniveau, desto vermehrt werden sie eingesetzt, weil der Aufschläger sofort in eine Angriffs-/Übergangssituation kommt. Nach dem Aufschlag ist der Fokus stärker im Vorderfeld als im Mittel- und Hinterfeld. Diese Aufschläge werden häufig mit einem Netzdrop in die Mitte neutralisiert. Taufik Hidayat (Indonesien) spielte im WM Finale 2005 nur kurze Rh-Aufschläge auf die Rückhand seines Gegners Lin Dan (China).

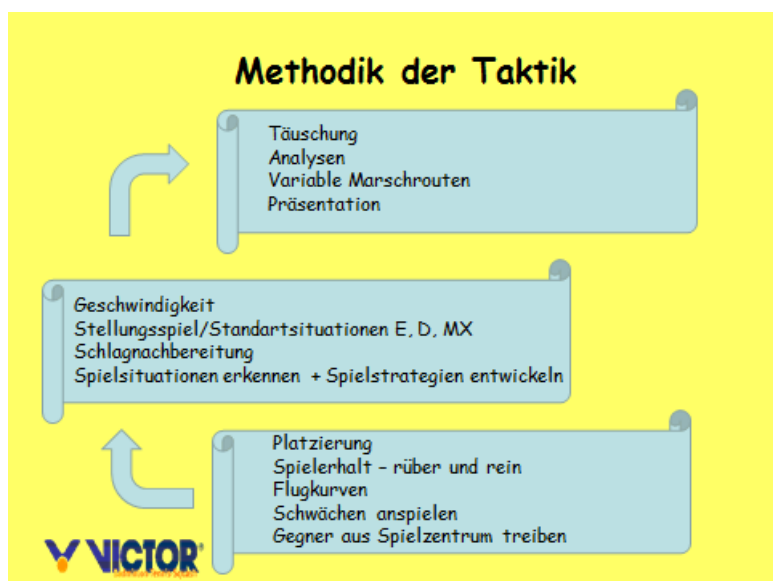
Netzspiel:

- nach einem guten Netzdrop nimmt man die „Lauerstellung“ ein und der Fokus liegt zu 90 % auf das Vorderfeld und zu 10 % auf das Hinterfeld
- wenn beide SpielerInnen am Netz sind sollte ein Lob über den anderen gespielt werden, also in dessen Rücken, so dass dieser um seine eigene Achse rotieren muss.

Methodische Grundsätze:

- Taktiktraining sollte in der Wettkampfperiode eine höhere Gewichtung haben, als in der Vorbereitungsperiode
- Es ist einfacher lange Strecken zu laufen (über die Diagonale) , als short steps, so dass man häufiger gegen die Laufrichtung spielen sollte.
- Das Spiel entscheidet sich durch vorne- hinten und nicht links- rechts.
- Wenn man in Bedrängnis ist und einen Schlag ausführt, sollte man sich mit dem Schlag sofort in ZP bewegen und nicht Schlagen und warten.
- Das grundsätzliche Ziel im Spiel ist es die Überhand gegenüber dem Gegner zu bekommen
- Der Focus sollte auf den Einsatz der eigenen Stärken liegen und nicht auf die Vermeidung der Stärken des Gegners.
- Die taktische Ausbildung erfolgt in enger Wechselbeziehung zwischen Theorie und Praxis.

- Eine gute Badminton-Technik ist die Basis für erfolgreiches Handeln. Dabei sollen schnelle und langsame Bewegungsmuster (auch unter hohem Druck) beherrscht werden. Im Techniktraining sollte den AthletInnen verdeutlicht werden, welche Möglichkeiten sie mit den Schlägen haben. Aber auch ein gute Psyche und Kondition unterstützen den Athleten bei Lese- und Löse- Aufgaben.
- Das taktische Verhalten wird unter zunehmender Schwierigkeit geschult und gefestigt (nur Theorie, Übungen ohne Ball, einfache Standardübungen, unter Wettkampfbedingungen)
- Bei der Talentsuche sollte auf Konzentrationsvermögen und Intellekt Wert gelegt werden, für späteres erfolgreiches taktisches Handeln.
- Die Entwicklung „Beobachtungsfähigkeit“ beeinflusst in starkem Maße die taktische Handlungsfähigkeit. Ihrer Schulung- z.B. durch Beurteilungen von Videoaufzeichnungen und Anfertigen von Spielanalysebögen - ist ausreichende Aufmerksamkeit zu schenken.
- Taktiktraining sollte vorwiegend in der Grundausbildung am Anfang einer Trainingseinheit stehen, da hier die Konzentration noch am größten ist.



Badmintonspezifische Übungsformen :

Die nun folgenden Übungen sind den oben genannten methodischen Stufen zugeordnet und bieten einen Einstieg für das wöchentliche Training. Um ein Training abwechslungsreich zu gestalten, sollte man weitere Übungen erfinden.

Trainingsschwerpunkt	Übungsbeschreibung
Rüber und rein, viel Kopfarbeit, Platzierung	Das „Zehnerspiel“: 1 Clear-1 Drop- 2 Clear- 2 Drop- 3 Clear- 3 Drop.....10 Clear- 10 Drop. Am besten mitzählen. Wer ohne Probleme bei 10 angekommen ist, versucht wieder rückwärts bis zur 1 zu gelangen.

Rüber und rein	Auf dem halben Feld wird 1 min. variabel gespielt mit möglichst wenigen Fehlern. Dies wird in festgelegter Anzahl wiederholt (6- 10 Serien) mit jeweils anderen Spielpartnern. Jeder merkt sich seine eigenen Fehler und zählt sie insgesamt zusammen. Nach mehrmaliger Wiederholung der Serie merken die Meisten eine Verbesserung der Schlagsicherheit. Geduld und Spielerhalt stehen im Vordergrund.
Vertreibung des Gegners aus ZP	Auf dem halben Feld wird versucht den Ball knapp hinteres Netz oder möglichst weit an die Grundlinie zu platzieren. Hierbei können Zonen festgelegt werden, in die gespielt werden sollen.
Zeitgewinnung durch Uh - Clear	Auf dem halben Feld spielt A Lob, B antwortet mit Drop. A ist bemüht die Lobs so zu platzieren, dass er Zeit genug hat, nach jedem Schlag eine der hinteren beiden Linien mit dem Schläger zu berühren. Wechsel nach 3 min.
Verschieben des eigenen Spielzentrums zur Seite	A und B spielen Drop gegen Lob (gerade + cross) auf dem ganzen Feld. Die Spieler verschieben nach jeden Schlag ihr Spielzentrum zur Seite. Merke: „Nach einem eigenen Cross- Schlag verschiebe ich mein Zentrum auf die andere Feldhälfte, d.h. über die Mittellinie hinweg. Das bedeutet einen längeren Laufweg.“ Faustregel: Nur dann cross spielen, wenn man selber genügend Zeit hat. Übungsvariation: A und B spielen nur Clear
Angriff- oder Verteidigungsclear	A + B spielen auf dem halben Feld nur Clear. Sie unterscheiden bewusst zwischen Angriffsclear (Druck auf die Grundlinie) und Verteidigungsclear (Befreiung, Zeit gewinnen). Die Auswahl erfolgt situationsabhängig. Belastung 2 min.
Entscheidung: „Wann gerade- wann cross ?“	A und B spielen Drop gegen Lob (gerade + cross) auf dem ganzen Feld. Nach einem Drop cross bekommt A von B einen Netzdrop gerade zugespielt, so dass A einen langen Laufweg über die diagonale des Feldes hat. Wenn A diesen Ball gar nicht oder erst sehr spät bekommt, sollte diese Cross- Lösung in Frage gestellt werden. Also immer nur dann einen Ball cross spielen, wenn man selber genug Zeit hat.
Zeitgewinnung durch Clear	Auf dem halben Spielfeld wird nur Clear geschlagen. Dabei werden die Flugkurven so gewählt, dass genügend Zeit besteht, nach jedem Schlag kurz auf einen Kasten zu tippen, der im zentralen Bereich steht. Pause nach 2 min.
Vertreibung des Gegners aus ZP	Auf dem ganzen Feld wird versucht den Ball in Zonen , die mit Klebeband aufgeklebt wurden, zu spielen. Die Größe dieser Zonen richtet sich nach der Spielstärke der SpielerInnen. Es wird ein „normales“ Spiel gespielt, wobei nur die Punkte zählen, wo der Ball in den Zonen landet.
Vertreibung des	Spieler 1 + 2 spielen Einzel ohne Smash auf dem ganzen

Gegners aus ZP	<p>Feld. Spieler 1 versucht Spieler 2 ständig zu bewegen, indem er:</p> <ul style="list-style-type: none"> - möglichst lange Laufwege für ihn spielt (über die Diagonalen) - möglichst unangenehme Laufwege für ihn anspielt, z.B. durch zweimaliges Anspielen einer Ecke gegen die Laufrichtung - versucht vom Netz weg über ihn zu spielen (in seinen Rücken) - immer „weit weg von seinem Schläger“ spielt
Smashplatzierung, einseitige Schlagkombination	<p>A macht nur hohe Aufschläge auf B. Danach nimmt A folgende Positionen ein:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Schläger auf die Rh- Seite nehmen - B spielt Smash auf die Vh- Seite b) Schläger auf die Vh- Seite nehmen - B spielt Smash auf die Rh- Seite c) Tiefe Abwehrposition einnehmen - B spielt Smash flach d) Hohe Abwehrposition einnehmen - B spielt Smash steil nach unten.
Entscheidungsfähigkeit	<p>Der Trainer wirft mittels Ballmaschine Bälle ans Netz zu. Wenn er dabei 1 Schritt zurück geht muß der Spieler den Ball kurz spielen und wenn er 1 Schritt vor geht, muß er einen Uh- Clear spielen.</p> <p>Der Trainer kann auch hohe Aufschläge spielen. Wenn er zurück geht soll der Spieler einen Drop spielen und wenn er vor geht dann soll der Spieler einen Angriffsclear spielen.</p> <p>Weitere Variationen sind möglich.</p>
Entscheidungsfähigkeit	<p>Der Trainer verteilt die Bälle mittels Ballmaschine zu A. Auf der Spielfeldseite des Trainers befindet sich B ohne Schläger und läuft unregelmäßig alle 4 Ecken im Feld an. A spielt immer dorthin, wo B nicht steht.</p>
Entscheidungsfähigkeit	<p>T spielt mittels Ballmaschine Bälle zu A. Die Bälle haben unterschiedliche Farben (event. mit Lack ansprühen). Jeder Farbe ist eine Aufgabe zugeordnet, z.B. alle gelben Bälle ans Netz spielen, alle weißen Bälle an die Grundlinie spielen. T sollte die Bälle erst spät für A sichtbar machen (aus der Rolle zuspülen)..</p>
Entscheidungsfähigkeit	<p>A macht auf dem halben Feld einen hohen Aufschlag und nimmt eine der beiden Positionen ein:</p> <ol style="list-style-type: none"> e) Sprung nach oben - B spielt einen Drop f) Geht in die Hocke - B spielt einen Clear <p>Danach spielt A den nächsten Ball wieder hoch an die Grundlinie.</p>
Wahrnehmung gegnerischer Schläge, Antizipation, ohne Ball	<p>A steht in einer Spielfeldecke und B hat das ganze Feld. Beide führen nun Schattenbadminton durch, wobei A die "Bälle" im ganzen Feld verteilt. B soll die Bewegung richtig lesen und zu A „zurückspielen“. A korrigiert B bei falscher Wahrnehmung.</p>

	Nach 3 min. Wechsel. Auch die Feldecken wechseln.
Wahrnehmung gegnerischer Schläge, Antizipation, mit Ball	A spielt auf dem halben Feld von der Grundlinie unregelmäßig Clear und Drop. B versucht frühzeitig zu erkennen wo der Ball hingeht (Blick auf Schulter + Arm - Ball im Treffpunkt und in einer Sakade danach fixieren) und startet schnell zum Ball. Wenn die Übung sicher gespielt wird, soll A viel über die Lösungsprinzipien Täuschung und Geschwindigkeit spielen. Nach 3 min. Wechsel.
Wahrnehmung des Gegners	Der Übende hat eine Spielfeldecke. Gegenüber befinden sich 2- 6 SpielerInnen, die jeweils eine feste Nr. haben. Diese muß sich der Übende merken. Er spielt nun die SpielerInnen der Nr. nach an. Diese spielen jeden Ball in die Ecke des Übenden zurück und bewegen sich unregelmäßig im Feld hin und her und verwirren somit den Übenden. Als Steigerung kann der Übende auch mehrere Ecken bis hin zum ganzen Spielfeld haben.
Wahrnehmung, schnelle Schlagnachbereitung	2 Übende spielen Clear. Am Netz steht jeweils ein Zuwerfer, der gelegentlich einen Ball ins Vorder- bis Mittelfeld (je nach Spielstärke) wirft. Dieser muß dann genau zum Zuwerfer zurückgespielt werden. Belastung 2 min. dann Wechsel. Variation: anstatt Clear kann auch Drop + Uh- Clear gespielt werden.
Wahrnehmung unter Zeitdruck, Antizipation gegnerischen Verhaltens	<i>„Schiebespiel mit 2 Bällen“:</i> A und B spielen 2 Bälle, die Zeitgleich per Aufschlag ins Spiel gebracht werden im Mittelfeld hin und her. Hierbei liegt ein großer Schwerpunkt darin, nicht dem eigenen Ball hinterher zu schauen, sondern den anfliegenden Ball so früh wie möglich zu fixieren.
Wahrnehmung unter Zeitdruck, Antizipation gegnerischen Verhaltens	<i>Clear mit 2 Bällen:</i> Wie Übg. zuvor, nur „Dauerclear mit 2 Bällen“, die zeitgleich per Aufschlag ins Spiel gebracht werden.
Wahrnehmung der Gegnerposition	<i>„Schiebespiel mit Rausspielen“:</i> A spielt aus dem Schiebespiel mit B heraus einen flachen oder hohen Lob in die Vh oder Rh von B. Nach dem Lob geht A einen großen Schritt zur Seite. Dieses muß B erkennen und den Ball auf die freie Seite spielen. Wechsel alle 2 min.
Entscheidungsfähigkeit	A + B spielen auf dem ganzen Feld Drop + Clear. C steht mit seinem Schläger an der Grundlinie von B außerhalb des Feldes und zeigt A an, wo er die Bälle hinspielen soll.
Spieltempo variieren	Es wird je nach Spielstärke auf dem halben oder ganzen Feld gespielt. Die Spieler sollen im Wechsel einen Ballwechsel langsam spielen (Lösungsprinzip Platzierung) und den nächsten sehr schnell spielen (Lösungsprinzipien Täuschung + Geschwindigkeit). Der Wechsel kann auch per Timer alle 30 sek. erfolgen.

Smashplatzierung, wechselseitige Schlagkombination	A + B spielen auf dem halben Feld Wechselsmash (Uh Clear - Smash- kurze Abwehr- Uh Clear). Nach dem Uh Clear nehmen die Spieler jeweils den Schläger deutlich auf die Vh- oder Rh- Seite. Der Angreifer spielt dann den Smash auf die Seite, wo der Schläger sich nicht befindet.
Grundübung Angriff	A und B trainieren auf dem halben Feld. A greift mit Smash an, B wehrt kurz ab. A spielt abhängig vom Laufverhalten von B Netzdrops (B ist stehen geblieben) oder schnellen Clear (B ist vorgerückt). Wechsel nach 5 min.
Strategie am Netz	Halbes Feld. A wirft aus der Mitte des VF (1 m Abstand vom Netz) den Ball mit der Nicht- Schlaghand kurz nach außen über das Netz. B spielt diesen Ball als Netzdrops zurück. Auf der Grundlage des Netzdrops (knapp/hoch) entscheidet A, ob er den Ball nur als Netzdrops kurz zurückspielen kann (gerade/ cross) oder ob er den Ball drücken oder töten kann. Wechsel nach 5 min.
Schnelle Schlagnachbereitung	A und B spielen locker Clear und machen nach jedem Vorhand Clear eine Schlagsimulation Rückhand Lob.
Schnelle Schlagnachbereitung	A + B spielen Drop gegen Lob + machen nach jedem Schlag eine Zusatzbewegung: <ul style="list-style-type: none"> - nach Vh- Drop die Bewegung des Rh- Lob - nach Vh- Lob die Bewegung des Rh- Ük- Clear - nach Rh- Lob die Bewegung des Vh- Ük- Clear.
Situationseinschätzung im Hinterfeld	A und B trainieren auf dem halben Feld. Sie spielen Drive (Schiebespiel). A ist Zuspieler und darf unregelmäßig einen flachen oder hohen Lob spielen. Nach einem hohen Lob antwortet B (ohne Druck) mit Smash. Darauf folgt eine kurze Abwehr, die das Schiebespiel wieder einleitet. Nach einem flachen Lob (Swip) antwortet A (unter Druck) mit einem hohen defensiven Clear. Darauf leitet ein Drop wieder das Schiebespiel ein. Wechsel alle 2- 3 min. Variationen: <ul style="list-style-type: none"> - nach 3 „geschobenen Bällen darf einer der beiden einen Lob spielen - auf dem ganzen Spielfeld mit Zuspiel nur in der Vh oder Rh. - auf dem ganzen Spielfeld mit Zuspiel in beiden Ecken. Hier ergeben sich Drucksituationen, aus denen auf Grund eines ungünstigen Treffpunkts (neben dem Körper) oft nicht mehr Clear gespielt werden kann, so das entschieden werden muss: durch einen weichen Drop II neutralisieren oder wenn man in Balance bleibt durch einen Drop cr einen Konter einleiten.
Vorbereitung für Druck auf die Grundlinie	<i>Clear- Einzel:</i> Spiel auf dem halben oder ganzen Feld. Es werden nur Clears gespielt. Bälle die hinten „Aus“ oder zu kurz sind

	werden fallengelassen. Als hintere Begrenzung dient die Doppelaufschlaglinie. Gespielt werden 2 x 3 min. auf dem halben und 2 x 2 min. auf dem ganzen Feld.
Druck auf die Grundlinie	<i>Dauerclear mit goldenem Drop:</i> A und B spielen auf dem ganzen Feld Clear im Schlagfluss. Jeder der beiden versucht, durch eine gute Länge der Clears und effektive Flugkurven eine Chance herauszuspielen, den Partner mit einem Drop auszuspielen. Es wird auf Punkte gespielt. Bälle die auf dem Boden landen zählen 2 Pkt.
Druck aus dem Hinterfeld entwickeln	Spieler 1 + 2 spielen auf dem halben Feld. Spieler 1 deckt nur Hinterfeld ab und versucht mit Hilfe der 3 Lösungsprinzipien Platzierung (Clear, Drop), Geschwindigkeit (Smash, Angriffsclear, Halfsmash) und Täuschung (geschnittener Drop, Körpertäuschung, verzögerter Clear, Yongbo Drop) Spieler 2 auf dem ganzen Feld unter Druck zu setzen. Jeder spielt 5 min. auf jeder Position.
Vorbereitung Netz suchen	<i>„1 lang - 3 kurz“:</i> 1 Clear - 3 Drop auf dem halben bzw. ganzen Feld, d.h. es wird einseitig geübt: A spielt hoch zu, B antwortet mit Drop, den A kurz ans Netz ablegt. B spielt kurz zurück, woraufhin A wieder hoch und weit zuspielt. Wechsel immer nach 5 gelungenen Durchgängen. Nach 6 min. wenn möglich das ganze Spielfeld wechseln.
Netz suchen	<i>„2 lang- 3 kurz auf Punkte“:</i> A und B spielen auf dem ganzen Feld Einzel mit einer festgelegten Spieleröffnung: hoher Aufschlag - Clear - Drop - Stop - Netzdrop . Danach werden die Ballwechsel frei zu Ende gespielt. Die Spieler sollen sich bewusst machen, dass die Qualität des Netzspiels entscheidend ist.
Angriff aus dem Hinterfeld (Einzel)	Je weicher der Drop, umso gefährlicher kurz kann der Gegenstop kommen, so dass das eigene Spielzentrum nach einem kurzen Drop nach vorne Richtung Netz, nach einem langen Drop nach hinten verlagert werden sollte. Faustregel: " Ein langer Drop macht das Feld kürzer" A greift nach hohem Zuspiel von B mit Drops verschiedener Länge (gerade oder cross) an, die immer von A ans Netz gespielt werden. Danach erfolgt Stop und erneutes hohes Zuspiel. A soll sich bewusst machen, dass ein kurzer Drop Zeitdruck bedeuten kann und ein langer Drop unter Druck Zeit bringen kann.
Lösen unter Druck im Hinterfeld	A spielt kurzen Aufschlag. B spielt diesen schnell ins Hinterfeld. A soll nun Lösungen finden, diesen zu neutralisieren.
Lesen + Lösen der eigenen Situation im Hinterfeld	Angriff oder Übergang: Übender (Ü) und Zuspieler (Z) am Netz bis Z unterschiedlich flachen Uh Clear spielt. Ü spielt je nach Situation Smash oder Clear. Nach dem Clear leitet Z mit

	Drop wieder Spiel am Netz ein. Nach dem Smash spielt Z eine kurze Abwehr. Richtige Lösung: wenn Ü die kurze Abwehr oben am Netz erreicht.
Lesen + Lösen der eigenen Situation im Hinterfeld	Abwehr oder Übergang: Ü und Z Spiel am Netz bis Z Swip spielt. Ü spielt je nach Situation Sh (Seithand-) Clear oder Sh Drop. Nach dem Clear leitet Z mit Drop Spiel am Netz ein. Nach dem Drop spielt Z einen Stop. Falsche Lösung: wenn Ü den Ball am Netz tief trifft.
Lesen + Lösen der eigenen Situation im Vorderfeld	Angriff oder Übergang: Ü spielt aus dem HF Drop. Z spielt unterschiedlich „knappen“ Stop. Ü spielt je nach Situation Push oder Uh Clear. Z leitet mit Sh Clear oder Clear wieder ein. Falsche Lösung: wenn Z den Push leicht zurückschlagen kann
Lesen + Lösen der eigenen Situation im Vorderfeld	Abwehr oder Übergang: Ü und Z spielen Clear bis Z Drop spielt. Ü spielt je nach Situation Uh Clear oder Stop. Z leitet mit Clear oder Uh Clear wieder ein. Falsche Lösung: wenn Ü aus tiefen Treffpunkt Stop spielt.
Lesen + Lösen der gegnerischen Situation im Hinterfeld	Angriff oder Übergang: Z spielt Clear + setzt „Signal“ (stehen bleiben/ lossprinten). Ü spielt je nach Signal/ Stellung von Z Drop oder Clear. Z spielt Drop oder Stop und Ü leitet mit Uh-Clear ein. Falsche Lösung: wenn Z den Ball leicht erreicht.
Lesen + Lösen der gegnerischen Situation im Hinterfeld	Abwehr oder Übergang: Ü und Z Spiel am Netz bis Z Swip spielt + Signal setzt. Ü spielt je nach Stellung von Z Sh Clear oder Sh Drop. Z leitet mit Drop oder Stop wieder Spiel am Netz ein. Falsche Lösung: wenn Z den Drop an der Netzkante erreicht.
Lesen + Lösen der gegnerischen Situation im Vorderfeld	Angriff oder Übergang: Ü spielt aus dem HF Drop. Z spielt Stop + Signal (stehen bleiben/ nach hinten laufen). Ü spielt je nach Stellung von Z Netzdrops oder Swip. Z leitet mit Clear oder Uh Clear wieder ein. Falsche Lösung: wenn Z den Netzdrops an der Netzkante erreicht.
Lesen + Lösen der gegnerischen Situation im Vorderfeld	Abwehr oder Übergang: Ü und Z spielen Clear bis Z Drop spielt + Signal setzt. Ü spielt je nach Stellung von Z Uh Clear oder Stop. Z leitet mit Clear oder Uh Clear wieder ein. Falsche Lösung: wenn Z den Stop an der Netzkante erreicht.
Lesen + Lösen der eigenen und gegnerischen Situation im Hinterfeld	Angriff oder Übergang: Z spielt Drop und Ü Uh Clear bis Z Clear spielt + Signal setzt (deutlicher Lauf in eine Richtung). Ü spielt aus guter Situation Smash oder Drop gegen Signal und aus Druck- Situation Clear gegen Signal. Nach dem Clear leitet Z mit Drop wieder ein. Nach dem Smash/ Drop spielt Z kurze Abwehr/ Stop. Richtige Lösung: wenn Ü nach Smash/ Drop Ball oben am Netz trifft.

Lesen + Lösen der eigenen und gegnerischen Situation im Hinterfeld	Abwehr oder Übergang: Ü und Z Spiel am Netz bis Z Swip spielt und Signal setzt. Ü spielt aus guter Situation Sh Drop oder Drive gegen Signal und aus Druck- Situation Sh Clear gegen Signal. Z leitet mit Drop oder Stop wieder Spiel am Netz ein. Falsche Lösung: wenn dann Ü tiefen Treffpunkt am Netz hat.
Lesen + Lösen der eigenen und gegnerischen Situation im Vorderfeld	Angriff oder Übergang: Ü spielt aus dem HF Drop. Z spielt Stop und Signal (deutlich in eine Richtung bewegen). Ü spielt aus guter Situation Netzdrop oder Swip gegen Signal und aus Druck- Situation Uh Clear gegen Signal. Z leitet mit Clear oder Uh Clear wieder ein. Falsche Lösung: wenn Z den Netzdrop oder Swip leicht erreicht
Lesen + Lösen der eigenen und gegnerischen Situation im Vorderfeld	Abwehr oder Übergang: Ü und Z spielen Clear bis Z Drop spielt + Signal setzt. Ü spielt aus guter Situation Stop gegen Signal und aus Druck- Situation Uh Clear gegen Signal. Z leitet mit Uh Clear oder Clear wieder ein. Richtige Lösung: wenn Z den Stop erst tief am Netz erreicht.
Verhalten nach Angriff	Spieler A und B spielen Clear bis A aus einer guten Situation Smash longline spielt. A rückt ans Netz vor, wenn B den Ball nur in Bodennähe bekommt, um somit die kurze Abwehr event. zu töten. Wechsel alle 4 min.
Angriffschance aus dem Hinterfeld nutzen	A oder B startet mit einem Hohen Aufschlag. Es werden mind. 4 Clears gespielt. Es wird solange Clear weitergespielt bis einer die Möglichkeit hat einen Smash cross zu spielen (viel Zeit, Clear des Gegners zu kurz, stabile Körperlage). Die Abwehr erfolgt kurz II. Und mit einem Uh- Clear beginnt die Übung erneut.
Angriff/ Abwehr	Einzel wobei A permanent Angriffsbälle spielt. B spielt defensiv und neutralisiert, gibt A immer wieder die Möglichkeit anzugreifen.
Unter Druck im Einzel Befreiungsclear in die Mitte	Push, dann Uh- Clear- Smash- Swip und Befreiungsclear in die Mitte
Welche Taktik spielt mein Gegner ?	Einem Spieler wird vom Trainer mitgeteilt, welche taktische Aufgabe er zu erfüllen hat. Z.B. immer kurz spielen, wenn der Gegner auch kurz spielt oder das Spiel verzögern (zum Handtuch gehen, zwischdurch trinken, Schuhe festschnüren). Der Gegner muß dann innerhalb einer vorgegebenen Zeit erraten, welche Taktik verfolgt wurde.

Literatur:

Boeckh- Behrens, Wend Uwe: Badminton heute; Krefeld 19983

Diehl, Rainer: Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport Badminton; Wiesbaden 1999

Hagedorn: „Taktik“ in Röthig, et al.: Sportwissenschaftliches Lexikon; Schorndorf 1992

Hagemann, Norbert: Vortrag dvs- Sportspiele Tennis + Fußball Kongress; Köln 2004

Huber, Günther: Grundprinzipien der Taktik, Skript A- Trainerausbildung, Saarbrücken 1993

Klöckner, Wolfgang: Handlungsregulation im Sportspiel Badminton; Aachen 1993

Knupp, Martin: 1011 Spiel - und Übungsformen im Badminton; Schorndorf 1983

Kohl, Matthias: Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport Tischtennis, S. 47-61; Wiebelsheim 2000

Weineck: Optimales Training; Erlangen 2000

Westphal, Gerd: Entscheiden und Handeln im Sportspiel; Münster 1987