

Handout Trainerfortbildung

23.08.2026

„Nachwuchstraining, Talentfindung und -förderung im Badminton sport (U9-U15)“

Allgemeines zum Badmintontraining

Wichtigste Gründe um Badminton zu spielen:

- Badminton is fun (besser „joy“) ☺
- Badminton kann einmalige Erfahrungen geben
- Fun durch Inhalte und ständige Weiterentwicklung

Was macht Badminton so fun/joyful – was gibt die großartigen Erfahrungen?

- Fähigkeit den Gegner auszutricksen (geschnittene Schläge, verzögerte Schläge, spin shots am Netz → Shuttles fliegen unkontrolliert, nicht stabil)
- Fähig sein zu antizipieren
- Erfahrungen zu sammeln
- Multidirektionales Spiel mit ungewöhnlichem Flugobjekt (nicht rund ...)
- Spielgeschwindigkeit

Trainingsziele und Inhalte

U9

- Freude am Badminton vermitteln (Spielformen, Geschicklichkeit, kl. Wettkämpfe)
- allgem. Ballgefühl fördern, koordinative Inhalte, Ballschule
- **Beziehung zu den Spielern aufbauen! Sie sollen gern kommen und Freude am Training haben!**

Bewegungskompetenz	
Kondition • Lauf- und Fangspiele zur Schulung der Ausdauer und <i>Schnelligkeit</i> • <i>Beweglichkeit</i> Koordination allg. Übungen zur Verbesserung der Koordination mit Schläger und Ball Schulung der Wurfbewegung (Armzug) Übungen für die allg. sportliche Grundausbildung mit Grundbewegungen Laufen, Werfen, Springen, Klettern und weitere einfache Grundelemente anderer Sportarten	Schlagtechnik • Griffhaltungen (Vorhand, Rückhand) • Koordination Auge-Hand-Schläger-Ball • Unterhand-Schlagbewegung • kurzer Aufschlag mit der Rückhand • Überkopf-Schlagbewegung (Armzug) Lauftechnik • vorwärts-rückwärts Laufen • Ausfallschritt zum Netz

U11

Bewegungskompetenz	
Kondition • allgemeine <i>Schnelligkeit</i> • <i>Beweglichkeit</i> • Rumpfkraft • Grundlagenausdauer (spielerisch, z.B. Staffeln, Fangspiele) Koordination • sportartgerichtete Vielseitigkeit • sportartgerichtete Entwicklung des Fähigkeitenkomplexes • Zweitsportart	Schlagtechnik • Schlägerhaltungen: Vorhand- und Rückhandgriff • Beschleunigung durch Unterarmrotation und Armstreckung • Armzug, Treffen entfernt vom Körper • Körperunterstützung (Stabilität und Rotation) • Aufschlag (Spieleröffnung) • gerade Schläge aus Vorder-und Hinterfeld Lauftechnik • vorwärts-rückwärts Laufen • Spielzentrum

	• Ausfallschritt: in Verbindung mit Unterhandschlägen • Umsprung/Stemmschritt
--	--

Handlungskompetenz	Einzel	Doppel
Spielsteuerung • Vertreibung des Gegners aus dem Spielzentrum Selbststeuerung • Spaß • Geduld	1/2 Feld Grundspiel (Sicherheit) Gegner durch sicheres Spiel auf Spielfeldlänge ausspielen. Lösungsprinzip: • Platzierung (Schlag) • Spielzentrum • vorwärts/rückwärts (Laufen) Schlagposition (Gleichgewicht) → Spielentwicklung	---

U13

Bewegungskompetenz	
Kondition • allgemeine <i>Schnelligkeit</i> • <i>Beweglichkeit</i> • Rumpfkraft • Grundlagenausdauer Koordination • sportartgerichtete Vielseitigkeit • sportartgerichtete Entwicklung des Fähigkeitenkomplexes • Zweitsportart	Schlagtechnik • Griffhaltungen • Lockerlassen-Zufassen, Umgreifen, Fingerfertigkeit • Drive und Mittelfeldschläge (kurze Abwehr) • Rückhandschläge aus Hinterfeld • hoher Aufschlag (E), kurzer • Rh-Aufschlag (D) und Annahmen • Gerade- und Cross-Platzierungslösungen aus Hinterfeld und Netz (mit Schnitt)

	Lauftechnik • Starten • Laufen in und aus den Ecken (Laufen, Nachstell-, Überkreuzschritte) • China-Jump VH-Ecke
--	---

Handlungskompetenz	Einzel	Doppel/Mixed
Spielsteuerung • Vertreibung des Gegners aus dem Spielzentrum • situationsangepasste Auswahl von II und dg Schlägen • einfache Strategien von Grundlinie und Netz • Einführung grundsätzlicher Verhaltensweisen in Angriff und Abwehr Selbststeuerung • Entspannung	1/1 Feld Grundspiel Durch sicheres Spiel auf dem ganzen Feld Vorteile schaffen Lösungsprinzip: • Platzierung (Schlag) • Winkel laufen → Spielentwicklung (Gegners Schwächen ausnützen)	Einführung in das Doppelspiel: • Spielidee: gemeinsam Punkte machen • zu zweit offensiv und defensiv das Feld abdecken • Einführung Aufschlagsituationen

Persönlichkeitskompetenz
• Gruppenverhalten • Eigenverantwortung

U15

Bewegungskompetenz	
Kondition • Grundlagenausdauer • sportartspez. Ausdauer • allgem. Kräftigung	Schlagtechnik • Angriffs-Verteidigungsclear • kurze Schlagbewegungen im VF • geschnittene Schläge in allen Trefferbereichen

• sportartspez. Schnelligkeit Koordination • sportartgerichtete Vielseitigkeit • sportartgerichtete Entwicklung des Fähigkeitenkomplexes	• Spielen ans Netz, am Netz und vom Netz mit Täuschung • hohe Abwehr (D) • Defensivtechniken kurze Abwehr gerade/cross (E) • Rh-Clear • Aufschlag, Annahme, 3. Schlag (D) Lauftechnik • Sprünge seitlich • Netzsprung • Chinasprung • Offensivsprung aus dem Stand
--	--

Handlungskompetenz	Einzel	Doppel/Mixed
Spielsteuerung • lesen und lösen 1.-3. Schlag • Einsatz des Vorderspielers (D) • Übergang von Abwehr in Angriff (D) • Wahrnehmung getäuschter/nicht getäuschter Schläge • lesen und lösen von Drucksituationen • vereinfachte Spielstrategie von Grundlinie/Netz Selbststeuerung • Anspannung/Entspannung • Visualisieren • Selbstgesprächskontrolle	1/1 Feld erweitertes Grundspiel (Variation) Gegner durch platzierte und getäuschte Schläge unter Zeitdruck setzen • Druck entwickeln durch Lösungsschwerpunkt Täuschung • Lesen und Lösen von Defensivsituationen → Vorderfeld-Spiel (ans, am, vom Netz)	Schlagsicherheit und Vorteile im Vorderfeld erspielen • Drivespiel auf versch. Höhe • Übergänge von der Abwehr in den Angriff und umgekehrt erlernen • Verbesserung der Defensivtechniken • Spieleröffnung

Persönlichkeitskompetenz
• Selbstkonzept: Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Lebenseinstellung

- Zielvorstellungen und Herausforderungen