

---

# Fortführung der badmintonspezifischen Förderung nach Klassenstufe 6

Montag, 12. August 2019

---

## Eigeninitiative

- a. Regelmäßige Teilnahme an Lehrgängen/Turnieren
- b. Technikprotokolle (beispielhaft via Videoausführung)

## Netz

Wahrnehmung der jeweiligen taktischen Situation

## Aufbau Offensive

1. Netzdrops gerade ohne Schnitt!!!
2. Netzdrops cross + Griffwechsel: ohne Schnitt!!!
3. Swip + Rotation aus dem Unterarm
4. Lift + Bewegung zum Ball + Rotation aus dem Unterarm
5. Differenzierung Lift und Swip
6. Überhand: Block
  - a. Push gerade + cross
7. Alle Schläge anhand verschiedener Treffpunkte aus der Startposition zur jeweiligen Ecke

## Aufbau Defensive

- Startposition der jeweiligen Ecke
  - Schieben mit Richtung
  - Lift + Bewegung zum Ball + Rotation aus dem Unterarm mit Richtung
  - Ansatzlosigkeit Schieben/ Lift
  - Wahrnehmung Schieben/ Lift
  - Cross kurz mit Anpassung von Griff
-

## Midcourt

### Aufbau Offensive:

- Startposition der Ecke
- Überhand Block mit Richtung
- Drive vor dem Körper mit Richtung
- Drive neben dem Körper (Anpassung von Griff!!!) mit Richtung

### Aufbau Defensive:

- Doppelabwehr Startposition:
  - o Block + follow up
  - o Konter + Nachbereitung Netz/ Hinterfeld
- Schieben netzfern
- Einzelabwehr:
  - Gerade und cross Block (situativer Griff)
  - Netznah + follow up Netz/ Hinterfeld (offensiver Split step)
  - Netzfern + follow up Netz/ Hinterfeld (offensiver Split step)

## Hinterfeld

### Aufbau Offensive:

- Umsprung mit Körperrotation
- Differenzierung Clear, Drop, Smash; angepasster Griff, alles aus gleicher Startposition Hinterfeld
- Differenzierung Vorhandseite: Abfangschritt, Chinasprung, Umsprung: alles mit Körperrotation
- Treffpunkte Über dem Kopf:
  - o Differenzierung Treffpunkte anhand von taktischer Situation

### Aufbau Defensive:

- Rückhand Drop gerade und cross (ohne Schnitt!!!) – keine Überkopf Ecke
- Differenzierung Lösungsprinzipien Befreiung, Platzierung
- Differenzierung/ Wahrnehmung taktischer Situation Überkopf

## Footwork

Bewegen/ Follow up/ Nachbereitung von taktischen Situationen:

1. Midcourt Totale Defensive zu
  - 1.1. Aufbau Offensive:
    - 1.1.1. Netz
    - 1.1.2. Hinterfeld
2. Aufbau Defensive Netz zu
  - 2.1. Aufbau Offensive Hinterfeld
3. Aufbau Offensive Hinterfeld zu
  - 3.1. Aufbau Offensive Netz
4. Aufbau Offensive Hinterfeld zu
  - 4.1. Aufbau Offensive Hinterfeld

## Erlernen von Grundbewegungen

- Kniebeuge
- Hinge
- Beinachsenstabilität
- Erhalt von Beweglichkeit

## Extra

- Zeitmanagement
- Motivorientiertes Training
- Learn to Train