

Das kleine Buch der Trainingstipps: Badminton

von Diemo Ruhnnow



Diemo Ruhnnow

Diplom-Trainer DOSB – Elite-Trainer DBV



1

TRAINERENTWICKLUNG

Als Trainer trägt man nicht nur Verantwortung für andere, sondern auch für das eigene Wohlempfinden und die eigene Weiterentwicklung. Nur wenn beides gesichert ist, kann ein Trainer kurz- bis langfristig Leistung erbringen. Das folgende Kapitel enthält einige Tipps, die dazu beitragen sollen.

SELBST IST DER TRAINER (83, 127,27)

Dass der Trainer sich am Aufwärmtraining beteiligt, ist gerade für Kinder- und Jugendgruppen sehr wichtig, um ein gutes Bild von den einzelnen Übungen zu bekommen und zudem hilfreich, um bei einem laforientiertem Warm-Up Ordnung "in den Haufen" zu bekommen. Aber auch bei Erwachsenengruppen kann es aus diesen Gründen manchmal sinnvoll sein - vor allen Dingen - tut es auch uns Trainer gut.

Manchmal ist es die einzige Bewegung, die wir als Trainer in der Woche machen - zumindest wenn wir selbst nicht mehr so aktiv zum Schläger greifen. Außerdem kann man bei einem guten funktionellem Warm-Up etwas für den eigenen Körper tun - use it or loose it. Es geht beim Trainer-Sein auch darum, „langfristig mobil im Job“ zu sein und Verschleiß bestmöglich vorzubeugen. Eine einseitige Tätigkeit (Zuspielen, Ballmaschine, ...) sorgt für unverhältnismäßigen Verschleiß durch einseitige Gelenkbelastungen. Außerdem ist man bestens vorbereitet, wenn man etwas auf dem Feld vorzeigen muss. Die meisten Trainer kennen dies - einmal kurz dynamisch unaufgewärmt etwas vormachen - hier und da ein Wehwehchen mehr (abgesehen davon, dass die Vorbildfunktion in dem Punkt extrem leidet).

Ebenso wichtig: Ausdauertraining. Gerade schönes Wetter will genutzt und die Lafschuhe heraus gekramt werden. Sonne wirkt sich positiv auf die Stimmung, etwas Lauftraining positiv auf die allgemeine Fitness aus. Vielen Zivilisationskrankheiten kann man mit etwas Sport an der frischen Luft entgegenwirken. Als Trainer nutze ich kurze, entspannte Lafeinheiten von 30 min. um entweder etwas abzuschalten oder aber an meiner allgemein-athletischen Beinarbeit oder spezifischen Beinarbeit zu feilen. Hier lassen sich nicht nur neue Übungen und Kombinationen ausdenken und ausprobieren, man kann auch an der eigenen Laufarbeit - tiefe Sidesteps, Richtungswechsel, Starten, Kreuzschritte, ... - arbeiten.

Weiterhin: Krafttraining! Nicht nur für Athleten natürlich immens wichtig, sondern auch für den Trainer. Zum einen, um fit und in Form zu bleiben, zum anderen, um Verletzungen vorzubeugen. Wer hier zusätzlich zum funktionalen Warm-Up noch etwas mehr machen will, sollte die ein oder andere Übung in die Woche mit einbauen. Am besten nach dem Training. Dies ist a) zeitsparend für den Trainer und b) stellt man ein gutes Vorbild dar.

Meine Top-Übungen, die ich versuche, regelmäßig durchzuführen:

- i) Kniebeugevarianten (oder Miniband Rotation)
- ii) Kreuzheben gestreckt (oder 1-beinig Inverted Hamstring)
- iii) Ruder-Varianten (am liebsten TRX Rudern)
- iv) T,Y,L-Varianten (am liebsten am TRX)

Damit hält man sich in Form und kräftigt funktionell immer auch den Rumpf. Einige Übungen hab ich in der Playlist Krafttraining für Trainer zusammengestellt. Dort z.B. auch Übungen ("on the road") ohne jegliche Hilfsmittel.



2

TIPPS FÜR „DEN VEREIN“

Als Trainer trägt man meistens nicht nur die Verantwortung für einzelne Spieler und Spielerinnen oder bestimmte Trainingsgruppen, sondern oft auch für einen großen, wenn nicht sogar gesamten, Teil der Sparte oder des Vereines. Die Anforderungen in der heutigen Zeit sind eine andere als noch vor fünf, zehn oder gar zwanzig Jahren. In diesem Kapitel finden Sie Tipps die zum Umsetzen und Nachdenken anregen sollen

TRAINERMANGEL IM VEREIN - SO NICHT! (17, 191)

Trainermangel im Verein? Rechtzeitig vorbeugen! Suchen Sie die Trainerpersönlichkeiten unter den U17/U19-Spielern: Wer kann und will führen? Wer hilft gerne anderen usw. Diese Jugendlichen sollten Sie dazu motivieren, eine C-Trainer-, Trainer-Assistenten- oder Juniortrainer-Ausbildung zu absolvieren. Dann können sie im Verein helfen, ggf. ein kleines Taschengeld und viel Erfahrung dazu gewinnen. UND: Sie lernen technisch und taktisch (aber auch sozial) viel dazu - sie werden also auch als Spieler besser. Mit diesem Punkt kann man viele der Spieler von einer Trainerausbildung überzeugen. Meiner Meinung nach ist da viel Potential. Viele „von uns“ haben auf die gleiche Weise als Trainer angefangen.

Dazu: Führungsqualitäten fördern bedeutet Elite-(Trainer)-Nachwuchs ausbilden! Dafür gibt es vielfältige Wege, u.a.:

- Spieler/in leitet Warm Up / Dehnen / Stabi-Zirkel an
- Spieler/in erklärt / macht eine Technik / Spielsituation vor
- Spieler geben untereinander positives Feedback
- Spieler übernehmen Führungsrollen im Doppel / Mixed uvm.

Als Trainer ist es zudem interessant zu beobachten, welche "Trainertypen" man in der Gruppe hat. Welchen SpielerInnen macht Führen, Anleiten und Kümern Spaß? Dieses gilt es zu identifizieren und deren Trainertalent entsprechend zu fördern. Macht man es richtig, mangelt es im Verein nie an guten Trainern - also auf geht's!



3

BEINARBEIT - GRUNDLAGE FÜR GUTES BADMINTON

Beinarbeit ist wahrscheinlich das im Badminton am meisten vernachlässigte technische Element, obwohl dort die größten Erfolge und schnellsten Verbesserungen liegen. Ein Großteil der Anfänger und Fortgeschrittenen sucht nach Verbesserungen der Rückhand, der Schläge am Netz oder nach einem besseren Schmetterschlag. Auch die meisten Fehler, die auf dem Feld auftreten haben in nicht ausreichender Beinarbeit ihren Ursprung. Im diesem Kapitel finden Sie Anregungen, Informationen und Tipps zur Verbesserung der Laufarbeit.

RICHTIG STARTEN (189, 10, 9)

Geht es um Lauftechnik, sollte man diese möglichst mit dem richtigen Start frühzeitig ausbilden. Folgende Punkte sind für mich hier besonders wichtig:

- 1) relativ breiter Stand in neutraler Position
- 2) Splitstep: erste Auftaktbewegung ist immer "eng" auf „breit“
- 3) Körperschwerpunkt sollte abgesenkt und vor dem Körper sein

Ein tiefer Körperschwerpunkt. Egal in welcher Sportart, mit einem tiefen Körperschwerpunkt ("center of mass") und breitem Stand ("base of support") lässt sich besser die Richtung wechseln - das gilt im Fußball oder Basketball und erst Recht im Badminton. Gerade in der Abwehr und im Übergang hat man so große Vorteile.

4) Gewicht auf den Fußballen/Fersen vom Boden abgehoben sein durch Oberkörper- und Körper-Vorneigung

Getreu nach dem "if the heels are on the ground, turning from the hip will be slower" - denn dies ist auch beim Badminton wichtig und essenziell für schnelle Richtungswechsel: Die Belastung beim "Stand" oder vor dem Start soll nur auf dem mittleren/vorderen Teil des Fußes sein. Dies erreicht man auch durch eine (funktionellen) leichten Vorlage (defensivere Erwartungshaltung). Die Hacken sind nicht auf dem Boden!

DER LIEBE LINKE ARME UND VON PINGUINEN UND ADLERN (64, 39)

Der linke Arm bzw. der Nicht-Schlagarm spielt eine sehr wichtige Rolle bei Balance, Schlaghärte und Abwehrfähigkeit im Einzel wie auch im Doppel. Morten Bjergen aus Dänemark verwendet das Bild - was insbesondere im Kindertraining wichtig ist - des Pinguins. Der Arm angelegt watschelt man wie ein Pinguin über das Spielfeld. Das richtige, zu vermittelnde Bild wäre das des Adlers. Gerade beim Start ins Vorderfeld kann man dieses gut verwenden: Erkennt man den Ball zum Netz, bewegt man den Schläger zum Balltreffpunkt und den Nicht-Schlagarm als Ausgleich entgegengesetzt der Laufrichtung - man breitet die Arme quasi wie ein edler Adler aus.

Etwas für Fortgeschrittenere: Bei der Smashabwehr hilft bei Rechtshändern auch der linke Arm, um schneller am Ball zu sein. Streckt man den Schläger in Richtung Ball und gleichzeitig den linken Arm in Richtung "hinten & weg vom Ball" ist die eigentliche Streckbewegung des rechten Armes nochmal schneller und die Balance vor, im und nach dem Schlag ist ebenfalls besser. Insbesondere im Herreneinzel gilt: Arm vor Bein, nur so kann man harte Smashes nahe der Linie bekommen.



4

SCHLAGTECHNIK - IDEEN, PRINZIPIEN & TIPPS

Tipps und Hintergründe zur Verbesserung der Schlagtechnik finden Sie in dem folgenden Kapitel. Dabei geht es um kleine Hinweise für eine bessere Technik, aber auch um ein besseres Gesamtverständnis. Nur ein Trainer oder reflektierter Spieler, der größere Zusammenhänge besser versteht, kann schneller als andere die eigene Schlagtechnik oder die der anderen verbessern.

WAS BEDEUTET EIGENTLICH „GUTE TECHNIK“? (72)

Geht es um Technik, sei es denn Lauf- oder Schlagtechnik, ist immer die Frage, was eine gute Technik eigentlich ausmacht.

Eine gute Technik liefert situationsspezifisch kurz- bis langfristig variable, effiziente und effektive Lösungsmöglichkeiten. Daher sollte man auch immer auf eine bestimmte hin Situation denken und trainieren. Weg also vom Stationstraining, hin zum Situationstraining. Wer als Trainer kennt es nicht? Ein Spieler sagt, „Trainer XY hat es aber so gezeigt“. Daher ist es immer wichtig, die Situation zu hinterfragen. Wie war die Drucksituation? Welche Lösung sollte gespielt werden oder welche waren sinnvoll? Es gibt nicht einen Laufweg / Lauftechnik in eine Ecke, es gibt eine Vielzahl von Lösungsmöglichkeiten. Es kommt auf die Zeit und die Strecke an, dann auf die taktische Lösung, die man spielen möchte oder noch spielen kann.

AUFSCHLAGTRAINING (15, 16)

Zum kurzen Rückhandaufschlag: Oft ist die Ausholbewegung zu lang. Auf dem ersten Bild kann man sehen, wie eine Blockade einfach genutzt werden kann, um an genau dieser Ausholbewegung zu arbeiten.



Das zweite Bild zeigt, wie Genauigkeit trainiert und eine kleine Drucksituation, ähnlich dem realen Spiel, erzeugt werden kann. Wenn der Aufschlag höher als die Begrenzung fliegt, muss der Spieler eine kleine Strafe absolvieren oder man kann das ganze als Wettkampf mit Siegeslorbeeren organisieren.





5

TAKTIKTIPPS FÜRS BADMINTONSPIEL

Die beste Technik und beste Physis nützt nichts, wenn taktisch die falschen Entscheidungen auf dem Spielfeld getroffen werden. In diesem Kapitel finden Sie ein paar Tipps zum Thema Taktik im Badminton - vor allem, was das Doppelspiel betrifft.



6

KRAFT- UND ATHLETIK IM BADMINTON

Will man ein bestimmtes Level im Badminton erreichen, einfach nur verletzungs- frei bleiben oder potentiellen Gelenkverschleiß vermeiden, kommt man nicht da- rum herum, sich mit Kraft und Athletik im Badminton zu beschäftigen. Das fol- gende Kapitel enthält grundlegende Anregungen, aber auch spezielle Tipps zur Leistungsverbesserung und Verletzungsprophylaxe.