

Speed Badminton Übungssammlung

Notizen für Hobby-Spieler und -Trainer

Vorwort

Dieses Dokument enthält eine Sammlung von Notizen zu Speed Badminton Übungen. Es richtet sich an ambitionierte Hobby-Spieler und -Trainer, die damit ihr Training nach Lust und Laune bereichern können. Grundsätzlich gilt: Gehe locker mit den Übungsanweisungen um, finde den Schwerpunkt jeder Übung für Dich heraus und passe sie Deinen Bedürfnissen an.

Für den professionellen Einsatz oder eine Einführung in Speed Badminton ist diese Sammlung weder gedacht noch geeignet. Anfängern empfehle ich den Leitfaden für Lehrer und Trainer¹ von Speedminton®. Erfolgshungrige Speed Badminton Spieler sollten außerdem auf engagierte und erfahrene Trainer zugehen, die häufig auch individuell oder in kleinen Gruppen Training geben. In Berlin genießen Daniel Gossen und René Lewicki einen guten Ruf. Viele der hier genannten Übungen kenne ich aus ihrem Training beim Speedminton® Gekkos Berlin e.V.² Einen weiteren Teil der Übungen habe ich aber auch beim Badmintontraining von Andreas Bernwald³ kennengelernt. All meinen Trainern möchte ich an dieser Stelle für das tolle Training und ihre Inspiration danken!

Die Übungssammlung ist ganz im Sinne von Open Content⁴ ein freies Projekt unter der Creative Commons Lizenz CC BY-NC-SA 3.0⁵. Das heißt, sie darf nicht nur kostenlos genutzt und verbreitet werden, sondern Du kannst sie auch selber verändern: Sinnvolle Verbesserungsvorschläge und Ergänzungen pflege ich gern ein und freue mich über Einsendungen. Ich suche außerdem weitere Autoren, die das Dokument direkt bearbeiten wollen. Das geht einfach online über Google Docs. Wenn Du mitmachen willst, melde Dich bei mir.

Viel Spaß mit der Speed Badminton Übungssammlung!

Martin Gruhn im Sommer 2012
mail jat[mgruhn.de

¹ Siehe [Links](#) am Ende dieses Dokumentes

² Homepage des Speedminton® Gekkos Berlin e.V.: <http://www.gekkos-berlin.de>

³ Homepage von Andreas Bernwald: <http://www.training-badminton.de>

⁴ Open Content bezieht sich im Gegensatz zu Open Source auf alle möglichen Inhalte, nicht nur Software. Siehe auch Wikipedia: http://de.wikipedia.org/wiki/Open_Content

⁵ Einen einfach verständlichen Text von CC BY-NC-SA 3.0 sowie den vollen rechtsverbindlichen Lizenzvertrag gibt es online unter <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/deed.de>

Inhaltsverzeichnis

[Vorwort](#)

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Begriffe](#)

[Schlagtechnik](#)

[Volley \(V\)](#)

[Clear \(C\)](#)

[Smash \(Sm\)](#)

[Drive \(D\)](#)

[Angabe/Return \(AR\)](#)

[Schritttechnik/Laufwege](#)

[Vorne](#)

[Hinten](#)

[Kombiniert](#)

[Spielübungen und Taktik](#)

[Kombinationsübungen](#)

[Einzel](#)

[Doppel](#)

[Sonstige](#)

[Aufwärmen -- allgemein](#)

[Aufwärmen -- spezifisch](#)

[Kraft, Ausdauer](#)

[Koordination, Ballgefühl](#)

[Stationstraining](#)

[Übungsreihen](#)

[Laufwege](#)

[Links](#)

Begriffe

- Ein **Court** (od. Platz) besteht aus zwei (Spiel-) **Feldern**. Ein Tennisfeld besteht also aus zwei Courts.
- **ÜK**: Überkopf; **VH/RH**: Vorhand / Rückhand
- **Ballmaschine**: Ein (menschlicher) Zuspieler, der mehrere Speeder (z.B. 10) im Arm hat und diese einem Übenden zuwirft, ohne die Speeder gleich wieder aufzuheben. Damit kann man Schlag- und Lauftechnik einüben.

Schlagtechnik

Volley (V)

Grundsätzlich achten auf:

- Schritttechnik (Bein entgegengesetzt zur RH/VH ist vorne)
- Ball "schieben" (Arm strecken)
- Ziel des Schlages: Ball sicher spielen und platzieren
- Split-Step

Übungen:

1. **Mit Zuwerfen** (2 Spieler pro Feld): Zuwerfer hockt und wirft Ball zu, Übender steht in Bereitschaftsposition (und/oder Schwerpunkt: Split-Step) und spielt Volleys. Danach: 1m vor dem Feld. Danach: Auf richtigem Feld. So viele Kontakte wie möglich (oder feste Anzahl, z.B. 80 od. 100).
2. **Hosenträger**: Einer spielt immer long line, einer immer cross; vorher sollte man sich entsprechend eingespielt haben (beide nur longline VH/RH, nur cross). Klappt auch sehr gut quer auf Tennisfeld mit (roten) Match Speedern
3. **Volleys und Laufen zu viert** (4 Spieler, 2 pro Feld): 2 Spieler schlagen abwechselnd. Nach jedem Schlag zu einem bestimmten Ziel laufen und wieder zurück. Mögliche Ziele: Feldrand (Netz am Tennisfeldrand), Feldmitte, hintere Feldlinie. Für Ausdauer, Ballsicherheit und Bewegung. Achtung, Verletzungsgefahr! Man richtet sich immer nach dem Schlagenden und sollte gleichförmig laufen. Spieler müssen sich abstimmen.
4. **Volleys und Laufen zu zweit** (2 Spieler, 1 pro Feld): Wie zu viert, aber die Wege etwas kürzer machen. Bspw. abwechselnd seitliche Feldlinien, vorne/hinten, Ecken.

Clear (C)

1. **Wurfbewegung**: Zur Eingewöhnung mit Tennisbällen über die gesamte Tennisfeld-Länge zuwerfen (von Wand zu Wand!). Achten auf: Stellung vor dem Schlag/Wurf (Schulter längs), Körperspannung/Bogenspannung, Hüfte mitbewegen, ...
2. **Raushauen** (2 Spieler pro Court): Spieler versuchen, sich gegenseitig an die Wand zu spielen (jenseits der Feldbegrenzung). Nur für Anfänger, die generell noch nicht von Grundlinie zu Grundlinie kommen, sonst womöglich eher schädlich.
3. **Mit Zuwerfen** (1 Übender, 1 Zuspieler pro Feld): Zuspieler wirft über Übenden herüber. Stemschritt bei hohen Bällen, Umsprung bei flachen.

4. **Abwechselnd Clear** (4 Personen auf einem Court / 2 pro Feld): Abwechselnd Clears spielen, nach jedem Schlag vorne/seitlich rauslaufen und die hintere Feldlinie mit Schläger berühren
5. **Clear-Match**: 4/5 Bälle Clear, danach frei.

Smash (Sm)

1. **Nur Smash**: Trainer als Zuspieler! Übender spielt nur Smash
2. **3 Lange, 2 Kurze** wie beschrieben, nur mehr Wert auf Smash legen. Anfangs locker smashen, im Verlauf härter/schneller spielen

Drive (D)

1. **2 Volley, 1 Drive**: Zuspieler (Trainer) spielt 2 Volleys zu und danach etwas(!) höher, so dass Drive erwidert werden kann. Ggf. kein Return, sondern fallenlassen und mit neuem Ball von vorne.

Angabe/Return (AR)

1. **Schnelle Angabe**: Angabe von der Vorderlinie. Halbes Feld. Bis 16. Schnelle Reaktion und Körperspannung gefordert.
2. **Mit Hindernis**: In jedes Feld 2 Tubes in RH-Ecke stellen, so dass sie im Weg stehen. Wer eine Tube umschießt oder den Gegner dazu bringt, sie umzulaufen bekommt 5 Punkte extra.
3. **Angabenkombination**: Übender macht schnelle Angabe, Zuspieler wehrt so ab, dass Übender scharf smashen oder Drive spielen kann. Dieser 3. Ball muss in Zielbereich landen. Zielbereich wechselt: VH vorne; hinten. Optional: Insg. 10 Bälle und dann Punkte zählen, z.B. im Feld 1P, in Zielbereich 2P, Fehler bei Angabe -2P, Fehler allg. -1P, Fehler des Zuspielers Wiederholen.

Schritttechnik/Laufwege

Vorne

1. **Ballmaschine** (1 Übender, 1 Zuspieler pro Feld): Zuwerfer wirft Übenden Ball vorne links rechts zu, Übender fängt und wirft zurück

Hinten

Technik:

- **Sprung-/Schrittvarianten erklären:** Stemmschritt vs. Umsprung vs. "parallel" Springen (im Badminton: "Chinasprung")
- **Umsprung trocken:** Umsprung trocken mit Schläger (Rechtshänder): 0. Grundstellung, 1. rechtes Bein zurück, Arme hoch ("Dach"), 2. mit beiden Beinen (nach hinten) abspringen, Schlagbewegung, Landung mit beiden Füßen (fortgeschrittene: Schwerpunkt rechts, um sich sofort abzustößen), 3. Schritt mit links nach vorne, 4. anderes Bein parallel nachziehen.
 - Achten auf: ½ Drehung (nicht übertreiben), Hüfte und Schulter mitbewegen, Dach, Schlag-Schleife
- **Hinten links: Doppelhop/Malayenstep trocken** (Rechtshänder): 0. Grundposition, 1. Schritt mit links zurück, 2. erneuter Hops auf linkem Bein (Doppelhop!), dabei nach rechts drehen (Schlagarm nach hinten!), 3. rechtes Bein nachziehen, 4. Umsprung (mit beiden Beinen abspringen), 5. zurück nach vorne
- **Hinten rechts:** 0. Grundposition, 1. Schritt mit rechts zurück, 2. mit links Überkreuzen, 3. rechts nachziehen, 4. Umsprung

Übungen:

1. **Ballmaschine rechts:** Gerade nach hinten oder links (d.h. rechte Ecke des Übenden) werfen: Bei hohem Ball Stemmschritt, bei flachem Ball Umsprung/Chinasprung. Mit Sidesteps oder Überkreuzen nach Hinten.
 - a. Achten auf: Treffpunkthöhe (nicht zu niedrig)
2. **Ballmaschine links:** Nach hinten rechts (d.h. für den Übenden links) werfen. ÜK VH oder links vom Kopf schlagen. Auf Laufweg achten (Doppelhopp/Malayenschritt). Varianten:
 - VH hinzunehmen
 - RH (also nicht ÜK)

Kombiniert

1. **3-Ecken-Ballmaschine:** 1 Übender, 2 Zuwerfer: 1. Zuwerfer wirft 2x vorne (VH oder RH), 2. Zuwerfer nur hinten (gerade oder nur VH/RH oder frei). Proberunde zum Reinkommen für die Werfer (Länge und Höhe testen)!
2. **8 Bälle und Werfen:** 8 Bälle auf die Vorderlinie stellen. Ausfallschritt nach vorne, 1 Ball schnappen. Mit Sidesteps (oder Doppelhopp) nach hinten und im Umsprung den Ball nach vorne werfen usw.
3. **8 Bälle, Volley und Trockenschlag:** 8 Bälle auf VH (RH) stellen. Zuwerfer wirft auf RH (VH) für Volley, Übender spielt Volley und läuft nach hinten; Schlagbewegung (trocken) im Umsprung (Stemmschritt); nach vorne und mit Schläger einen Ball umstoßen usw.
4. **Polizistenspiel:** 2 Spieler, 1. Stellt sich vor Spielfeld und zeigt Übendem mit der Hand an, wohin er laufen soll. Begrenzte Zeit (z.B. 3x2 Minuten) und abwechseln.

Spielübungen und Taktik

Kombinationsübungen

1. **Clear-Volley mit Zuwerfen** (2 Zuspieler, 1 Übender): Übender im Feld A, 1. Zuspieler im Feld B gegenüber. 2. Zuspieler steht/hockt 2m vor Feld A. 1. Zuspieler: Lange Angabe und 1 Clear, danach wirft 2. Zuspieler für 2 Volleys. Ergibt für Übenden: 2 Clear, 2 Volleys
2. **3 Lange, 2 Kurze**: 1.-3. Kontakt wird lang gespielt, dann kurzer Ball (lockerer Smash), dann Volley return, von vorne
 - a. Ziel: Schlagsicherheit, Wechsel von langen Bällen ins kurze/schnelle Spiel;
 - b. Variation: **1 Langer, 2 Kurze**: Lange Angabe, Smash, Abwehr, lang, Smash, Abwehr usw.
3. **Hosenträger zu sechst** (6 Spieler): 3 Pro Feld stehen im Dreieck: Jeweils 2 Spieler vorne links und rechts, einer mittig dahinter. Nachdem ein vorderer Spieler geschlagen hat, tauscht er den Platz mit dem Hintermann.

Einzel

1. **Bigpoints** (2 besser 3 Spieler pro Court): 2 Spieler spielen Einzel, 1 Spieler draußen. Punkten nur in Feld 1. Fehler in Feld 1: Raus, Spieler aus Feld 2 wechselt nach 1. Fehler in Feld 2: Wechsel mit wartendem Spieler
 - a. Variationen: Volleys, gelegentlich(!) Clear. Nicht erlaubt: Smashes, Drives.
2. **Einzel mit Strafe** bei Fehlern (4 Spieler pro Platz): 2 Mannschaften mit jeweils 2 Spielern. Einzel abwechselnd. Wechseln bei Punktverlust (od. Fehler) oder nach 3 gewonnenen Punkten. Bei Punktverlust (od. Fehler) Strafe (Liegestütze, Känguru, Linienlaufen o.ä.).
3. **Miniturnier** (2-4 Spieler pro Court): Pro Court spielen 2 Spieler gegeneinander. Ggf. wechselt der/die Wartenden bei Punktverlust rein. Jeder Spieler zählt seine eigenen Punkte. Nach begrenzter Zeit (3 Minuten?) wechselt Gewinner in Gewinnerrichtung, Verlierer in die andere Richtung. Im höchsten/niedrigsten Feld bleiben Gewinner/Verlierer stehen.

Doppel

1. **Schattenspiel**: 2 Spieler spielen jeden Punkt (od. Angabezuklus) abwechseln. Derjenige, der nicht spielt, bewegt sich neben dem Feld immer auf Höhe des Spielers (bzw. einen Schritt dahinter).

Sonstige

Aufwärmen -- allgemein

- **Warmlaufen:** Bahnen laufen (also nicht im Kreis), "2x" bedeutet 2 Bahnen
 - 2x Arme entgegengesetzt kreisen
 - Hopselauf, Arme abwechselnd hochschwingen (1 Bahn weit springen, 1 Bahn hoch springen)
 - Rückwärts, dabei etwas tippeln und nicht zu schnell laufen
 - Nachstellschritte (2x links, 2x rechts) 1x vorwärts und 1x rückwärts
 - ½ Anfersen, ½ Knie hoch
 - 2x Sidesteps: Hacken berühren sich nicht, etwas in die Knie gehen, Oberkörper ist relativ stabil (nicht springen!)
 - 2x Überkreuzen und Arme angewinkelt seitlich rhythmisch mitnehmen
 - 3x ½ sprinten, ½ auslaufen
- Funktionale Übungen zum Aufwärmen¹
 - 1x Zombie: Arme nach vorne, mit Füßen hoch; langes Bein! Nicht zu schnell!
 - 1x wie oben, nur Arme seitlicher
 - 1x Ausfallschritt; runter; Arme seitlich strecken, Handflächen nach oben, 2x wippen
 - 1x wie oben, nur statt Wippen 2x Arme angewinkelt nach hinten (wie ein Küken)
 - 1x wie oben, nur rückwärts
 - 1/2x Berg machen, mit Armen nach vorne krabbeln (Beine durchgestreckt), dann mit Füßen nachkommen usw.
 - Sidesteps und Arme dabei kreisen lassen
 - 4x 10sek sprinten, 15sek gehen
 - 2 schnelle Ausfallschritte, dann 1s stehen
 - Gerade springen (Füße parallel, in die Knie gehen)
- **Variante: Schattenlaufen:** Hintereinander einlaufen, vorderster Läufer macht Übung vor, andere machen die nach, vorderster Läufer lässt sich nach Hinten fallen usw.
- **Aufwärmkreis:** siehe Übung [Beinarbeits-Zirkel](#).
- **Spielerisch** z.B. Ultimate Frisbee oder Hockey mit Speedminton Schlägern und Tennisball

Aufwärmen -- spezifisch

- **Rundlauf**
- **5 Spieler und ein Tennisball** pro Feld: 5 Spieler durchnummerieren. Bei gleichbleibender Reihenfolge wird nacheinander der Ball (leicht und nach oben) gespielt. Ball darf 1x innerhalb eines Feldes Auftrumpfen. Wer nicht rankommt, fliegt raus.
- **Ball hochspielen:** Alle Spieler verteilen sich in Halle und spielen sich selbst den Ball hoch zu. Dabei erst stehen, dann laufen. Schlagarm/Nicht-Schlagarm.
- **Volleys:** Hintereinander, VH/RH longline, Cross, Hosenträger
 - Best. Anzahl Treffer
 - Bei Fehler in der Mitte abklatschen

¹ Siehe auch: "WISSEN - Funktionales Aufwärmen - Teil 1" von Diemo Ruhnow, <http://www.dr-badminton-training.de/athletiktraining/funktionales-aufwaermen-teil-1>

Kraft, Ausdauer

1. Kraftübungen (zum Überbrücken von Aussetzern, Strafe): Linienlaufen, Bälle tauschen, Känguru, Sidesteps, Liegestütze, Seilspringen
2. Sidesteps mit mehreren hintereinander, die in die gleiche Richtung wie Trainer laufen
3. **Beinarbeits-Zirkel**¹: Gesamte Übungsgruppe steht im Kreis und macht gemeinsam nacheinander jeweils etwa 20 Sek. folgende Übungen: Knie hoch; Ausfallschritt links/rechts; Beine verknoten; Füße auseinander-zusammen-vor-zurück; Umsprung hin/her; Schuhplattler; Linie umtanzen;
 - a. Varianten: Beine größer Schulterbreit und etwas breiter springen; tiefen Schritt machen (Ski-Langlauf) und umspringen (Füße schieben); tippeln mit Kommandos Hopp/links/rechts

Koordination, Ballgefühl

1. **Mit Links**: Mit Links/Nicht-Schlagarm spielen. Dann: Aufeinander zugehen und wieder voneinander weg. Dann: Doppel/Einzel gegeneinander

Stationstraining

Stationionenspiel (auf 4 Feldern / 2 Tennisfeldern)

- Für: 6-10 Übende, 2 Runden
- Station 1: 2 Spieler spielen Volleys (zählen!, Ziel: 100)
 - Alternativ: 4 Spieler (2 pro Feld) abwechselnd; nach jedem Schlag die hintere Linie mit Schläger berühren
- Station 2 (mit Trainer): 3 Lange, 2 Kurze / Volleys
- Station 3 (mit Trainer):
 - hohes Zuspiel, Übender smasht
- Station 4
 - Bälle tauschen (auf Sidesteps und Ausfallschritt achten)

Übungsreihen

¹ Weitere Anregungen im Youtube Video von Nicholas Bonkowsky zu "Chinese Footwork/Fast Feet":
<http://www.youtube.com/watch?v=dnnUGFtoP5Q>

Laufwege

Inhalte: Laufwege in alle Ecken + gerade Hinten; Wdh. VH-ÜK-Schläge rechts und (ggf. neu) links vom Kopf; ÜK-Rückhand; Stemmschritt, Umsprung, Chinasprung, Malayenstep

Ziele: Für Anfänger: O.g. Inhalte kennenlernen und mal gemacht haben; Für Fortgeschrittene: O.g. Inhalte bei kontrolliertem Zuspiel (Ballmaschine) ausführen können

Benötigtes **Material:** Tape zum Feld abstecken; viele Bälle für Ballmaschine.

Dauer einer Trainingseinheit: Erfahrungsgemäß ca. 70-80 Minuten auf 4 Courts mit 8-12 Personen.

Beachten: Diese Reihe ist sehr (zu?) theoretisch und trocken. Ggf. mehr Spielübungen einbauen und strecken.

	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4
Inhalte	Wdh. ÜK-Schläge, Laufwege vorne, Stemmschritt hinten	Umsprung	Chinasprung, Malayenstep	Malayenstep, RH hinten
Aufwärmen	1. Einlaufen, bes. Sidesteps 2. Paare werfen sich Speeder zu im Laufen (immer weiter weg)	Beinarbeitszirkel , bes. Umsprung	1. Fkt. Aufwärmen ; 2. Sidesteps + auf Kommando Stemmschritt oder Umsprung;	Einlaufen und Polizistenspiel
Teil 1	Theorie: Laufweg vorne + Stemmschritt hinten	Theorie: Umsprung	Theorie: Wdh. Stemmschritt, Umsprung.	Theorie: Wdh./Einf. Malayenstep
Teil 2	2 Übende im Wechsel: 5 Bälle links/rechts an Linie vorne, nach hinten Sidesteps + Stemmschritt	Paare: Ballm., nur Umsprung (jeder 3x10 Bälle); - Anf: Hinten stehen, Bereitschaftsposition, 1 Schritt zurück, Umsprung - Fortg. stehen weiter vorne - Steigerung: +Chinasprung, Stemmschritt	In Rotation mit allen: 1. Volleys 2. Nur lang 3. 3 lang, 2 kurz ODER: Halbes Feld, nur lang, nach jedem Schlag vorne antippen;	Jeweils 4 Bälle vorne link/rechts aufstellen. Ohne Schläger Ball aufnehmen, nach hinten RH laufen (Malayenstep!) und werfen. 3x
Teil 3	Theorie: ÜK-LvK; dann: Ballmaschine hinten	Umsprung: Fehleranalyse	Theorie: Chinasprung	Theorie: Rückhand hinten
Teil 4	In verschmalertem Feld nur lang auf Punkte	2 Zusp. 1 Übd.: Zuwerfer kurz VH, Zusp. hohe Angabe, dann frei; 3x rotieren, dann Seitenwechsel	4 Bälle vorne links; dann: Vorne umstoßen, zur ZP, nach hinten laufen, Chinasprung Danach: Malayenstep einföhrung, nur trocken	Ballm. hinten 2x Malayenstep 2x RH

Links

- “Leitfaden für Lehrer und Trainer” von Speedminton®:
<http://www.speedminton.de/fileadmin/downloads/pdf/turnierergergebnisse/Lehrerleitfaden.pdf>
- Badminton Lernvideos der Badminton World Federation:
www.bwfbadminton.org > [Development](#) > [Coaching Video Clips](#)
- Texte und Videos zum Badmintontraining von Diemo Ruhnow
<http://www.dr-badminton-training.de/>