

Thüringer Badminton Verband e.V.

Geschäftsstelle  
Wiesestraße 111  
07548 Gera

☎ 0365 7106185

📠 0365 7106185

geschaeftsstelle@badminton-thueringen.com

www.badminton-thueringen.com



## Technik- und Athletikwettbewerb U9/U11 2024

Infos, Anmeldung und Zugang zu den Videos über die Rahmentrainingskonzeption des DBV (Anmeldung zum Newsletter nötig):

<https://rtk.badminton.sport-iat.de/startseite>

### 3. D-Rangliste U9/11, 14.9.2024 in Suhl

#### U9 (LEARN TO PLAY – SCHLAGTECHNIK – PERFEKTER CLEAR (UND SMASH))

**PERFEKTER CLEAR (UND SMASH) - DIE BASIS FÜR ALLE ÜBERKOPFSCHLÄGE**

Wenn Schleifen, Rotationen, Stemschritt und Wurfbewegung, Rückhand-Clear und Sticksplash vorhanden sind, ist der perfekte Clear nicht mehr weit entfernt. Die Kinder sollen nun die klassische Überkopfschlagbewegung technisch erlernen. Das kann mit einer klassischen methodischen Reihung erfolgen, wobei der Fokus stets auf der technischen Bewegung und nicht auf der Kraft oder dem Ballflug liegen muss. Wichtige Punkte sind:

- Griff (Start im Ausgangsgriff, dann Anpassung in geschlossenen V-Griff)
- Stellung zum Ball (zunächst Stemschritt)
- Aufziehen und Spannung im Oberkörper
- Rotation der Schulterachse bis in die Parallele zum Netz (durch Rückführung der linken Hüfte; dieser externe Fokus leitet automatisch die kinetische Kette über die Beine ein)
- gleichzeitig Hochbringen der Schulter für einen hohen Treffpunkt
- Einsatz von Ellbogenstreckung und Rotation durch den Ball.

Typische Fehlerbilder, die zu vermeiden sind:

- Überrotation der Schulterachse
- Ausschwingung auf der linken Seite (z.B. durch Überrotation der Schulterachse oder falsches Technikbild)
- Fehlendes Hochbringen der Schulter
- Fehlender Zusammenhang der kinetischen Kette (z.B. durch Überbetonung des Hüfteinsatzes)
- Fehlende Rotation bei Überbetonung und Abknicken des Handgelenkes
- Insbesondere bei Kindern im Umlernprozess: Wahl des falschen Griffes oder Rückfallen in falschen Griff.

Ist die richtige Technik für den Clear gelernt, kann der Smash relativ einfach entwickelt werden. Dies kann erneut über Techniktraining mit Differenzen eingeführt werden ("an die Hallendecke spielen = den höchsten Verteidigungsclear" & "auf die Aufschlaglinie schmettern") und muss dann "nur" noch technisch überprüft und geleitet werden.

Im Altersbereich "Learn to ...", der sich über knapp 4 Jahren und über die meisten Badminton-Techniken zu erlernen. Dies hat vor allem zwei Gründe: Die Kinder im goldenen Zeitfenster für die motorische Entwicklung: Bewegung koordinativ gut angesteuert und differenziert. Zum anderen ist es das 2. DBV, wie auch z.B. im Entwicklungsmodell von Badminton Denmark (vgl. technische Entwicklung in Lauf und Schlag "weitestgehend" abgeschlossen). Bewegungen sollen koordinativ geübt und geschult sein, ohne sich auszusetzen, dass diese bereits perfektioniert sind oder situativ immer geschieht dies nicht bis zum Beginn der Pubertät, benötigt man mehr 2 Techniken. Sie werden zudem nicht mehr selbstverständlich ins Spiel eingebracht, das geschlossene motorische goldene Zeitfenster, das stattfindende Umlernen Aneignung von neuen Fertigkeiten.

**Technik Clear Lara**

**Technik Clear (Fokus Entspannte lange Kette)**

**Clear am Ballpendel**

**Clear auf Zuwurf (Zuwurf Überkopf)**

**Clear vs Clear ohne Feld**

**Clearduell mit Technikfokus**

**Clear mit zwei Bällen**

**Technik Smash Lara**

10 Zuwürfe (siehe Video), Bewertung der im Text genannten und in den Videos gezeigten Technikmerkmale, Bewertung der erfolgreichen Schläge ins Hinterfeld, bitte die anderen Videos ebenfalls beachten

Thüringer Badminton Verband e.V.

Geschäftsstelle  
Wiesestraße 111  
07548 Gera

☎ 0365 7106185

📠 0365 7106185

geschaeftsstelle@badminton-thueringen.com

www.badminton-thueringen.com



## U11 (LEARN TO PLAY – SCHLAGTECHNIK – PERFEKTER CLEAR (UND SMASH))

**PERFEKTER CLEAR (UND SMASH) - DIE BASIS FÜR ALLE ÜBERKOPFSCHLÄGE**

Wenn Schleifen, Rotationen, Stemschritt und Wurfbewegung, Rückhand-Clear und Sticks mash vorhanden sind, ist der perfekte Clear nicht mehr weit entfernt. Die Kinder sollen nun die klassische Überkopfschlagbewegung technisch erlernen. Das kann mit einer klassischen methodischen Reihung erfolgen, wobei der Fokus stets auf der technischen Bewegung und nicht auf der Kraft oder dem Ballflug liegen muss. Wichtige Punkte sind:

- Griff (Start im Ausgangsgriff, dann Anpassung in geschlossenen V-Griff)
- Stellung zum Ball (zunächst Stemschritt)
- Aufziehen und Spannung im Oberkörper
- Rotation der Schulterachse bis in die Parallele zum Netz (durch Rückführung der linken Hüfte: dieser externe Fokus leitet automatisch die kinetische Kette über die Beine ein)
- gleichzeitig Hochbringen der Schulter für einen hohen Treffpunkt
- Einsatz von Ellbogenstreckung und Rotation durch den Ball.

Typische Fehlerbilder, die zu vermeiden sind:

- Überrotation der Schulterachse
- Ausschlag auf der linken Seite (z.B. durch Überrotation der Schulterachse oder falsches Technikbild)
- Fehlendes Hochbringen der Schulter
- Fehlender Zusammenhang der kinetischen Kette (z.B. durch Überbetonung des Hüfteinsatzes)
- Fehlende Rotation bei Überbetonung und Abknicken des Handgelenkes
- insbesondere bei Kindern im Umlernprozess: Wahl des falschen Griffes oder Rückfallen in falschen Griff.

Ist die richtige Technik für den Clear gelernt, kann der Smash relativ einfach entwickelt werden. Dies kann erneut über Techniktraining mit Differenzen eingeführt werden ("an die Hallendecke spielen = den höchsten Verteidigungsclear" & "auf die Aufschlaglinie schmettern") und muss dann "nur" noch technisch überprüft und geübt werden.

Je 10x Zuwurf für Clear und Smash (siehe Video), Bewertung der genannten Technikmerkmale, Bewertung der erfolgreichen Schläge ins Hinterfeld/an die Aufschlaglinie, bitte die anderen Videos ebenfalls beachten

### Athletik (U9 und U11)

Kastensprünge: von einem Kastendeckel (oberstes Kastenteil) 3x10sec. ab und aufspringen. Dabei sollen beide Füße stets gleichzeitig abspringen und landen. Zwischen den Durchgängen sind immer 10sec. Pause

Das Kastenteil steht während der Übung an der Wand, an der sich das Kind abstützen darf. Start in jeden Durchgang ist auf dem Kastenteil.

Gezählt werden korrekte Sprünge auf den Kasten, wenn zuvor beidfüßig abgesprungen und gelandet wurde.

Thüringer Badminton Verband e.V.

Geschäftsstelle  
Wiesestraße 111  
07548 Gera

☎ 0365 7106185

☎ 0365 7106185

geschaeftsstelle@badminton-thueringen.com

www.badminton-thueringen.com



## 2. D-Rangliste U9/11, 25.05.2024 in Weimar

### U9 (FUNDAMENTALS – SCHLAGTECHNIK – GRIFFE & GRIFFWECHSEL)

**RTK BADMINTON**

RTK WEGWEISER UNSER ANFORDERUNGSPROFIL UNSERE AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE UNSER T

FUNDAMENTALS LEARN TO PLAY LEARN TO TRAIN

Ziele  
**Schlagtechnik**  
Lauftechnik  
Taktik  
Athletik  
Persönlichkeit  
Off-Court

### ENTWICKLUNG DER TECHNIK

Im Techniktraining in den Fundamentals werden die Grundlagen der Schl. Unterhandbereich inklusive der wichtigen biomechanischen und funktionellen Übergang zu den Überkopfschlägen vorbereitet und grundlegendes multi-Grundlegende Lauftechniken spielerisch und mit Trainingsübungen ausgeübt.

Die Zusammenstellung der Lerninhalte Lauf- und Schlagtechnik, Taktik und den bisherigen deutschen Rahmentrainingskonzeptionen, den Pendanten a Dänemark und wurden für diese Online-Rahmentrainingskonzeption ergänzt. Die Ausbildungsetappen sowie der Ausbildungsphilosophie überarbeitet und r 2005; Diehl, et al., 1999; Hütten et al., 2020, Laigle et al., 2017; Traerup-Har

- + GRIFFE & GRIFFWECHSEL - TEIL 1: GRIFFARTEN
- GRIFFE & GRIFFWECHSEL - TEIL 2: GRIFFWECHSEL & GRIFFSKILLS

**GRIFFE & GRIFFWECHSEL - TEIL 2: GRIFFWECHSEL & GRIFFSKILLS**

Der richtige Ausgangsgriff und die Fähigkeit, zwischen verschiedenen Griffhaltungen zu wechseln, sind fundamentale Kompetenzen. Diese werden nicht nur durch die Wahl eines richtigen Griffes ausgebildet, sondern durch verschiedene Schläge, die unterschiedliche Griffhaltungen erfordern (siehe Teil 1) sowie durch die Ausbildung der Fähigkeit, zwischen verschiedenen Griffhaltungen schnell zu wechseln. Beide "Teile" werden parallel ausgebildet.

Nachdem die drei Grundgriffhaltungen (wobei Ausgangsgriff und Vorhand-Griff ("V-Griff" sehr gleich sind) thematisiert worden sind, geht es nun um den Wechsel und das ständige Finden des richtigen Griffes:

- Wechsel vom lockeren Ausgangsgriff in den halben Daumengriff für Rückhand-Schieben/Block (siehe Video unten)
- Wechsel vom lockeren Ausgangsgriff in den halben Daumengriff für Rückhand-Schieben/Block
- Armwork-Formen (Schattenschläge mit richtiger Griffwahl und Nullstellung)
- Racketspeed-Formen vor dem Körper
- Griffwechsel-Finte.

Wichtig: Der Trainer muss immer wieder in motivierender Form an den richtigen Griff erinnern, richtige Griffwahl durch Lob festigen und ein breites Übungsspektrum anbieten, damit die o.g. Fähigkeiten entwickelt werden können. Es ist nicht damit getan, dies wenige Male einzuführen und ein paar Male dran zu erinnern!

Technik- und Übungsbeispiele (beim Klicken auf "Play" wird ein verlinktes Video der Plattform "YouTube" abgespielt):

- Detailwissen Griffe & Übung
- Wechsel Ausgangsgriff & Rückhand-Griff**
- Griffwechsel mit Ballon
- Jonglieren mit Griffwechsel & Beanbag
- Beispiel Racketspeed (Fortgeschritten)
- Griffwechsel-Finte WICKSHOT
- Richtige Griffannahme wiederholen
- Minispiel jonglieren & Griffwechsel

10 Zuwürfe (siehe Video), Bewertung der im Video genannten Technikmerkmale, Bewertung der erfolgreichen Schläge flach über das Netz hinter die Aufschlaglinie (siehe Video)

Thüringer Badminton Verband e.V.

Geschäftsstelle  
Wiesestraße 11  
07548 Gera

☎ 0365 7106185

☎ 0365 7106185

geschaeftsstelle@badminton-thueringen.com

www.badminton-thueringen.com



## U11 (FUNDAMENTALS – SCHLAGTECHNIK – ÜBERKOPFTECHNIK VORBEREITEN)

**RTK BADMINTON**

RTK WEGWEISER UNSER ANFORDERUNGSPROFIL UNSERE AUSBILDUNGSPHILOSOPHIE UNSER

FUNDAMENTALS LEARN TO PLAY LEARN TO TRAIN

Ziele  
**Schlagtechnik**  
Lauftechnik  
Taktik  
Athletik  
Persönlichkeit  
Off-Court

### ENTWICKLUNG DER TECHNIK

Im Techniktraining in den FUNDamentals werden die Grundlagen der Schl Unterhandbereich inklusive der wichtigen biomechanischen und funktion Übergang zu den Überkopfschlägen vorbereitet und grundlegendes mult grundlegende Lauftechniken spielerisch und mit Trainingsübungen ausget

Die Zusammenstellung der Lerninhalte Lauf- und Schlagtechnik, Taktik un den bisherigen deutschen Rahmentrainingskonzeptionen, den Pendants a Dänemark und wurden für diese Online-Rahmentrainingskonzeption ergä Ausbildungstapen sowie der Ausbildungsphilosophie überarbeitet und i 2005; Diehl, et al., 1999; Hütten et al., 2020, Laigle et al., 2017; Traerup-Har

+ GRIFFE & GRIFFWECHSEL - TEIL 1: GRIFFARTEN  
- GRIFFE & GRIFFWECHSEL - TEIL 2: GRIFFWECHSEL & GRIFFSKILLS

Die Überkopfschlagbewegungen sind sehr komplex im Sinne der Kopplung von Bewegungen, aber auch aufgrund der Lage im Raum. Sie werden daher erst in den nächsten Ausbildungstapen erlernt. Dennoch werden Teile dieser Bewegungskette schon vorher angebahnt (vgl. Werfen, s.o.) oder im Seithandbereich ausgebildet. Dadurch lernt das Kind bzw. genauer der Körper, durch die koordinative, aber auch kräftigende Schulung, diese Bewegungselemente später effektiv zu nutzen (im Gegensatz etwa zu fehlerhaften Überkopfschlagbewegungen).

Wichtige Übungen und Techniken, um diese Ziele zu erreichen sind:

- Rotation "Scheibenwischer" - Unterarmrotation in verschiedenen Positionen
- Basis-Schleife "Lennart-8" entwickeln - von "vor dem Körper" auf verschiedene Positionen wandern
- Power Drive mit Fokus auf großer Schleife (Ellbogenbewegung, kinetische Kette) auf Vorhand- und Rückhand-Seite
- Low Stick Smash auf der Vorhandseite (akzentuierte Unterarmdrehung bei sehr kurzer Ellbogenbewegung).

Diese Übungen bzw. Techniken können teilweise sehr kurz im Training innerhalb des ersten Jahres durchgeführt werden und benötigen keinen großen Zeiteinsatz im Training. Sie müssen aber unbedingt einfließen.

Technik- und Übungsbeispiele (beim Klicken auf "Play" wird ein verlinktes Video der Plattform "YouTube" abgespielt):

Rückhand: Schlagschleife neben dem Körper  
Vorhand: Schlagschleife neben dem Körper  
Scheibenwischer Rotation  
"Lennart-8" Rotationen  
Training Schlagschleife neben dem Körper

10 Zuspiele pro Seite (siehe Video), Bewertung der im Video genannten Technikmerkmale, Bewertung der erfolgreichen Schläge über das Netz.

### Athletik (U9 und U11)

Japantest: Je 10 Bälle auf den Seitenlinien des Einzelfeldes, die von vorne nach hinten abwechselnd auf der Vorhand- und Rückhandseite mit dem Schläger in Richtung Netz umzustoßen sind.

Start ist auf der Mittellinie und die Bälle sind im Ausfallsschritt, mit dem richtigen Fuß (Schlagseite) vorn, umzustoßen. Bei fehlendem Ausfallsschritt werden je 5 Sekunden zur Gesamtzeit hinzuaddiert.

Nachdem der Ball umgestoßen wurde, erfolgt die Körperdrehung zum Netz. Bei Körperdrehung zum Hinterfeld werden ebenfalls 5 Sekunden zur Gesamtzeit hinzuaddiert.