

DBV-Newsletter 02/2018

Aktuelles aus Lehre, Ausbildung & Wissenschaft

Deutscher Badminton-Verband e.V.

Hannes Käsbauer
Bundestrainer Wissenschaft/Bildung
Referatsleiter Lehre & Ausbildung



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



BARMER



DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



Herzlich Willkommen

Herzlich Willkommen zu unserem DBV-Newsletter für alle Badmintontrainer/-innen, Übungsleiter/-innen und alle an Badmintontraining Interessierte!

Mit diesem Format des Newsletters möchten wir in Badmintondeutschland auf aktuelle Neuigkeiten, Tendenzen und gemachte Erfahrungen hinweisen und eingehen. Wir verfolgen mit diesem Wissenstransport folgende Zielstellungen:

- **Schnelle Weitergabe von Wissen und Informationen in Badmintondeutschland**
- **Eingehen auf Schwerpunktsetzungen in der Ausbildung von Spieler/-innen und Trainer/-innen**
- **Vermitteln aktueller Leitbilder aus der Weltstandsanalyse**

Anmerkungen, Fragestellungen und auch Ansätze für Themen und Umsetzungsmöglichkeiten nehmen wir im DBV-Trainerteam gerne entgegen. Weitere Informationen und Schwerpunkte 2017/18 sind in bisher erschienenen Newslettern zu finden, siehe unter:

<http://www.badminton.de/der-dbv/lehreausbildung/>

Themen/News Wissenschaft: <http://www.badminton.de/der-dbv/wissenschaft/>

DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



Schwerpunkte 2017/18 – Trainer/-in im Fokus

Wir wollen fortlaufend bestimmte Werte und Überthemen mit einbringen:

- **Wir wollen als Trainer/-in in der Halle für unseren Sport Badminton begeistern!**
- **Wir wollen die Spieler/-innen in ihrer sportlichen und persönlichen Entwicklung unterstützen! Wir wollen sie mit positivem Enthusiasmus begleiten!**
- **Wir wollen die wesentlichen Elemente unserer Sportart so gut es geht und so viel wie möglich in alle Trainingsmethoden einbauen!**
- **Wir wollen in allen Bereichen einfach und effektiv arbeiten!**

DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



1. Handlungs-/Reaktionsschnelligkeit (Situationen lesen)

- Videotraining „Lesen & Lösen“: <https://youtu.be/Dm9yK3gQvAs>
Bei dieser Übungsform sollen Schlagrhythmen und taktische Situationen erkannt werden.
 - Die Übung kann sehr gut in Belastungsformen als Pausenzeit eingebaut werden (z. B. im HIT-Training)
 - Eine Variation der zu beobachtenden Spieler/-innen (angepasst an das und unabhängig vom Spielniveau) erhöht die genaue Beobachtung der Ansatzlosigkeit und der Schlagrhythmen
 - Der Zuschnitt kann der Einfachheit halber auch durch die kurzzeitige Pausentaste ersetzt werden
- **Weitere Tipps zum Thema Schnelligkeit aller Formen:**
 - **Reize setzen! Es darf nie „langweilig“ werden!**
 - *Mit äußeren Einflüssen umgehen können (z. B. Wind, Licht, Regelentscheidungen)*
 - *Spielaufgaben/-regeln beeinflussen (Feldbegrenzung, Schlagverbote etc.)*
 - Kognitive und motorische/koordinative Aufgaben verbinden (gerne mit freier taktischer Komponente) - Beispiele
 - Einfache Footwork-/Beinarbeitübungen mit mathematischen Aufgaben
 - Schattenbadminton mit farbigen Ecken (z. B. auf Ansage in die rote = linke vordere Ecke)
 - Rhythmusvariationen einbauen (Hilfestellungen z. B. durch Metronom/Apps)

DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



2. Prinzipien & Leitbilder im Technik-/Taktikbereich

Fortführung der Themenreihe für Vermittlungswege in der Spieler/-innen- und Trainer/-innen-Ausbildung

- Prinzipien sind überdauernd und nur in extremen Details unterscheidbar (schon 80%-Gültigkeiten sind hilfreich für unsere komplexe Sportart)
- Leitbilder können verschiedene, erfolgreiche Wege im Rahmen eines Prinzips sein (aktuelle, individuelle Weiterentwicklungen)

vgl. Hasse & Poste (2005). Bild vom Badminton
(→ Weiterentwicklungen für nachfolgende Ausbildungsmaterialien bis heute)

Ziel in der frühzeitigen Badmintonausbildung:

**Vermittlung aller Grundbewegungen und Prinzipien des Badmintonsports
auf der Bewegungs-, Handlungs-, Persönlichkeits- und Physis-
Ebene basierend auf einem einheitlichen Bild vom Badminton**

→ funktionierende Abweichungen der Prinzipien in Leitbildern
und Details sind möglich, sinnvoll und notwendig

DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung

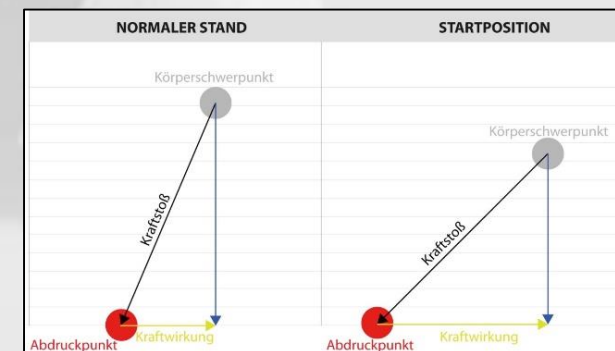
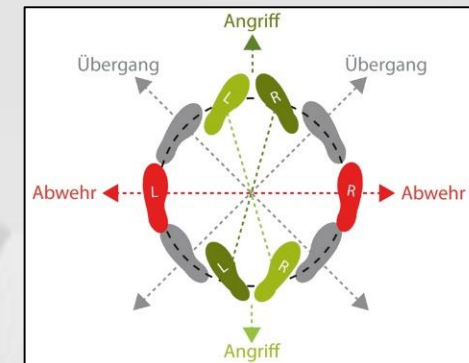


2. Prinzipien & Leitbilder: Beispiele*

* *Bewegtbilder folgen*

Beinbewegungen

- Situationsangepasste Feldpositionen und Körper-/Schlägerdeckungen in der Ballerwartung (dynamisch)
- Situationsangepasste Startbewegungen (z.B. Tiefentlastung, flacher Auftaktsprung)
 - Prinzip des schnellen Starts
 - Prinzip der situationsangepassten Absenkung des Körperschwerpunktes
 - Prinzip der situationsangepassten Felddeckung
- Training
 - Ballmaschinen: nur starten, wenn der Ball fliegt
 - Verschiedene Rhythmen im Zuwurf/Zuspiel
 - Footwork/Schattenbadminton: Korrekturschritte vermeiden



Abbildungen aus Schwarz (2015)



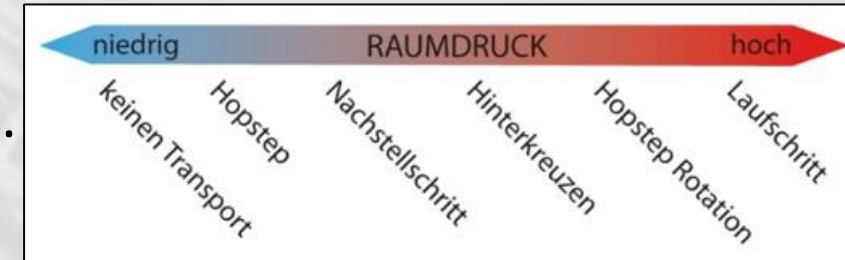
2. Prinzipien & Leitbilder: Beispiele*

* Bewegtbilder folgen

Beinbewegungen

- Situationsangepasste Transportschritte zum Ball je nach Distanz

- Die Distanz bestimmt den Transport
- Training: Badminton Lauf-ABC mit vielen Variationen (z. B. vor-/rück-/seitwärts, tiefer/hoher Körperschwerpunkt)



- Situationsangepasste, optimale Lauftechniken mit Schlag & Nachbereitung

- Je höher der Zeitdruck, desto defensiver die Lauftechnik
- Für eine bessere Spielkontrolle verschiebt sich die Achse nach rechts



- Training:

- früh viele Variationen einbauen („breit“ ausbilden)
- Reize setzen, Zeitdruck erhöhen

Abbildungen aus Schwarz (2015)



2. Prinzipien & Leitbilder: Beispiele*

Armbewegungen

- Situationsangepasste Schlägerdeckungen in der Ballerwartung
- Einnehmen der situationsangepassten Nullstellung (auf dem kürzesten Weg) nach Erkennen des gegnerischen Schlages
- Einnehmen situationsangepasster Griffhaltungen und Lockerlassen/Zufassen der Finger
- Situationsangepasste Schlagtechniken mit Nachbereitung
 - Erlernen/Beherrschen verschiedener Schlagbewegungsmuster → Schlagvariationen
 - Erlernen/Beherrschen unterschiedlicher Ausschwingbewegungen (z. B. Durchschwingen, Abbremsen am Balltreffpunkt, Rebound = abfedern im Balltreffpunkt)
- Video: <https://youtu.be/LTKepiljOyl>

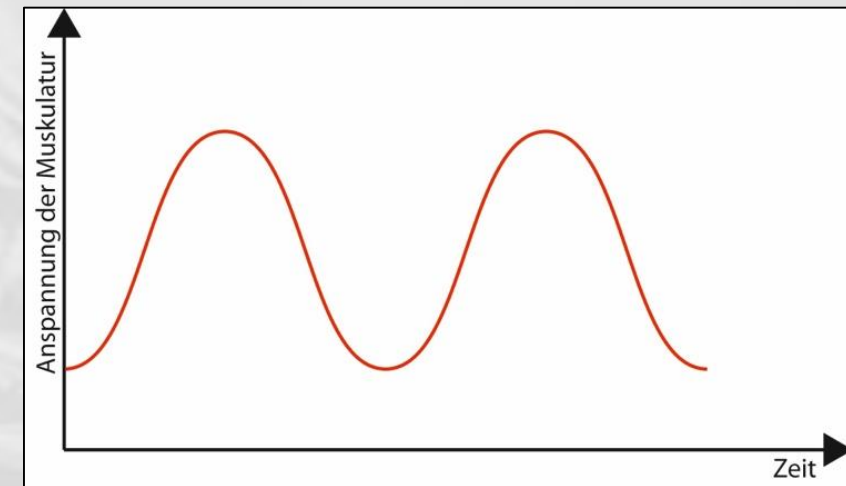
DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



2. Prinzipien & Leitbilder: Beispiele*

Rhythmus/Timing/Balance

- Rhythmus/ Timing - Beispiele
 - Einnahme einer Bereitschaftsposition/Ballerwartung
 - Ausführen der Startbewegung
 - Einnahme der Nullstellung
 - Ausführung der Schlag- und Landebewegung
- bei ruhiger Bewegungsökonomie
 - Wechsel von situationsangepasster Entspannung und Anspannung in der gesamten Muskulatur (Prinzip Anspannung/Entspannung)
 - Wechsel von Lauern/ Anschleichen in der Bereitschaft/ Nachbereitung zu Explosivität bei Start, Schlägen und Landung
- Balance – Beispiele (für geringstmöglichen Raum- und Zeitverlust)
 - Kopf-, Oberkörpersteuerung
 - Arm-/Beineinsatz
 - Mit bzw. kurz nach dem Balltreffen ist der gesamte Körper stabil und bereit für die nächste Aktion (Körperschwerpunkt unter Kontrolle)
- Training: möglichst viele Reizkanäle ansprechen (z. B. visuell, auditiv)



Schwarz (2015)

DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



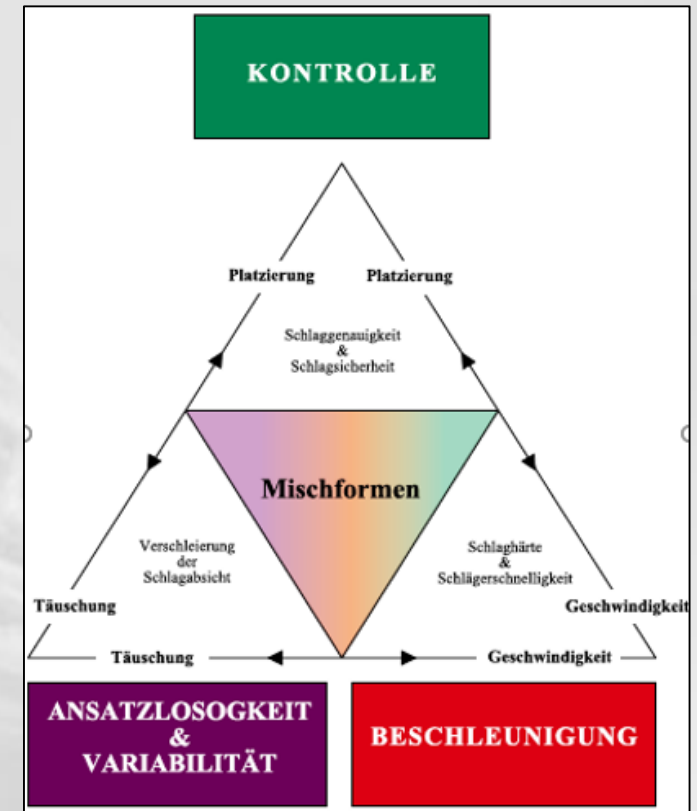
2. Prinzipien & Leitbilder: Beispiele

Handlungsebene/Taktische Grundprinzipien

- Gegner zu Raum-/Zeitverlust/ Fehlern zwingen durch Schläge mit Ansatzlosigkeit, Variabilität/Täuschung, Konstanz/Kontrolle
- Eigene Fehler vermeiden durch Schläge/ Bewegungen mit Kontrolle
- Vorteile erzielen durch Raum-, Zeit- und Balancegewinn und somit eigene Punkte machen

Strategien

- Geschwindigkeit/Tempo
- Platzierung
- Täuschung/Ansatzlosigkeit



Quelle: Poste & Hasse (2002) –
Das Funktionelle Dreieck

DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



2. Prinzipien & Leitbilder: Beispiele

Persönlichkeitsebene (Orientierung zum Leistungssport)

- Verhalten in Ballwechselferien soll Leistung in Ballwechseln unterstützen
 - Verhalten zielgerichtet einsetzen
 - Emotionen über entsprechende Selbstgespräche & Körpersprache steuern
- Positiver Umgang mit körperlicher und mentaler Belastung (Kopf hoch, Stolz auf Leistung bei hartem Training, dem Gegner Stärke zeigen)
 - Gibt es in der Weltspitze Spieler, die viel Jammern, Hadern, Meckern, Zweifeln, auf den Boden schauen?
- Sozialkompetenz: Badminton ist im Wettkampf eine Einzelsportart, im Training und im Doppel Teamsportart.
- Richtiges Trainingsverhalten
 - „es gibt keine Zuspieler, jeder übt immer“
 - Trainingsintensität ist dadurch teilweise höher als im Wettkampf (Overspeed)
- Lifestyle als Leistungssportler - Verhalten „Off-Court“
 - Körperpflege, Ernährung, Gesunderhaltung
 - eigenes Zusatz-Training z.B. Video schauen

DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



3. Aufwärmen/Koordination/Athletik

Aus der A-Trainerausbildung 2017/18

- Hüftbereich: <https://youtu.be/BnAu7HfiuDQ>
- Brustwirbelsäule/Rücken: <https://youtu.be/SsXZEKV1omM>

Von den Bundesstützpunkten

- Vorstellung von Übungen zum Athletik-/Mobilisationstraining am BSP Mülheim - Teil 2: <https://youtu.be/5PEIniKeVwo> (weitere Videos folgen)

Aus den Badminton-Landesverbänden & anderen Sportarten:

- BLV Niedersachsen: <https://www.youtube.com/watch?v=ClIbIThvHyg>
- Aus dem Handball (mit der VBG): [prophylaktische Trainingsübungen](#)

DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



4. Interessante Links

- YouTube-Kanal des DBV
https://www.youtube.com/channel/UC6faGYOwqa-aaZpq_G_j5Fg
- Informationen zu BWF-Tutoren-Ausbildungen 2018
 - Anmeldeschluss DBV-intern: Dienstag, 24. April 2018
 - Kontakt: [Hannes Käsbauer](#)
 - Weitere Informationen: <http://www.badminton.de/der-dbv/lehreausbildung/>
(Bereich „**Internationale Neuigkeiten aus der Trainerausbildung (Coach Education)**“)
Level 1: http://www.badminton.de/fileadmin/user_upload/invitation_coach_education_tutors_course.pdf
Level 2: http://www.badminton.de/fileadmin/user_upload/invitation_coach_education_level_2_tutors_course.pdf
- Aktuelles von der REGMan-Studie: www.regman.org
Newsletter 01/2018: http://regman.org/wp-content/uploads/2013/11/REGman_Newsletter_1_2018.pdf

DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



5. Aktuelles in Kürze

1. A-Trainerausbildung 2017/18 läuft nach inzwischen drei Lehrgängen weiter

<http://www.badminton.de/news/badminton/a-trainerausbildung-gestartet>

<http://www.badminton.de/news/badminton/a-trainerausbildung-2-lehrgang/>

<http://www.badminton.de/news/badminton/a-trainerausbildung-3-lehrgang/>

2. B-Trainerausbildungen im DBV

- derzeit laufend: NRW (geplantes Ausbildungsende Dezember 2018)
- B-Trainer Süd in Baden-Württemberg 2018/19 (Ausrichter BWBV; Start im 07./08. Juli 2018, Ausschreibung folgt)

3. „DBV-Trainer/-in des Jahres 2017 im Nachwuchsbereich“ gekürt

<http://www.badminton.de/news/badminton/trainerin-des-jahres-2017-im-nachwuchsbereich-gekuert/>

4. 2. DBV-Wissenschaftstag 2018 in Mülheim

<http://www.badminton.de/news/badminton/produktiver-austausch-beim-2-dbv-wissenschaftstag/>

5. Aktuelle Fortbildungen im DBV (für A- und B-Trainer/-innen)

<http://www.badminton.de/der-dbv/lehreausbildung/>

- 07./08.04.2018 A-/B-Trainerfortbildung in Hamburg
- 08.-10.06.2018 2. DBV-Girls Camp in Mülheim (mit Fortbildungsangebot für Trainerinnen)
- 16./17.06.2018 NRW-Leistungssportworkshop in Mülheim an der Ruhr (BLV NRW)
- 14./15.07.2018 A-/B-/C-Trainerfortbildung in Refrath

DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



5. Aktuelles in Kürze

6. Angebote der Trainerakademie Köln

- Diplomtrainer-Studiengang (DTS) 25 online
 - http://www.badminton.de/fileadmin/user_upload/ausschreibung_tak_dts25.pdf
 - DBV-interner Bewerbungsschluss: 15.04.2018
- Erstmalige Ausschreibung des Trainer/-in im Nachwuchsleistungssport
 - http://www.badminton.de/fileadmin/user_upload/ausschreibungtrainernwls2018.pdf
 - DBV-interner Bewerbungsschluss: 15.04.2018
- Ansprechpartner:
 - [Holger Hasse](#) (Mitglied im Vorstand der Trainerakademie und DBV-Mentor)
 - [Hannes Käsbauer](#)

7. BISp-Serviceforschungsprojekt des DBV zu Hüftverletzungen

- „Häufigkeit von Hüftgelenkserkrankungen im Badminton sport“
- Mehr Informationen: <http://www.badminton.de/der-dbv/wissenschaft/>

DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



Wir wünschen viel Spaß beim Schauen und Ausprobieren!!!

Hannes Käsbauer
Bundestrainer Wissenschaft/Bildung
Referatsleiter Lehre & Ausbildung

c/o Olympiastützpunkt Rheinland-Pfalz/Saarland
Hermann Neuberger Sportschule 2
66123 Saarbrücken

E-Mail: hannes.kaesbauer@badminton.de

Deutscher Badminton-Verband e.V.

Südstraße 25

45470 Mülheim an der Ruhr

Email: office@badminton.de



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



BARMER



DBV-Newsletter 02/2018 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung

