

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.

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 Zeitalter für die motorische Entwicklung; Bewegung koordinativ gut angesteuert und differenziert. Zum anderen ist es das ZDBV, wie auch z.B. im Entwicklungsmodell von Badminton Denmark (vgl. technische Entwicklung in Lauf und Schlag "weitestgehend" abgeschlossen. Bewegungen sollen koordinativ gebildet und geschult sein, ohne sich -1 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, sondern als geschlossene motorische goldene Zeitalter, das stattfindende Umlernen Aneignung von neuen Fertigkeiten.

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)

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)

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 Ausfallschritt, mit dem richtigen Fuß (Schlagseite) vorn, umzustoßen. Bei fehlendem Ausfallschritt 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.