

# DBV-Newsletter 01/2017

## 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 01/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



# Herzlich Willkommen

**Herzlich Willkommen zu unserem neuen DBV-Newsletter, an alle Badmintontrainer, Übungsleiter 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 SpielerInnen und TrainerInnen**
- **Vermitteln aktueller Leitbilder aus der Weltstandsanalyse**

Wir hoffen mit diesem Newsletter auf eine Optimierung der Kommunikation und des Austauschs mit den TrainerInnen in Deutschland.

Wir wollen den Spaß am Badminton und eine bessere Ausbildung von (Nachwuchs-) SpielerInnen und TrainerInnen fördern und fordern.

*Anmerkungen, Fragestellungen und auch Ansätze für Themen und Umsetzungsmöglichkeiten nehmen wir im DBV-Trainerteam gerne entgegen.*

DBV-Newsletter 01/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



# Schwerpunkte 2017/2018

Der DBV-Newsletter „Wissenschaft, Lehre & Ausbildung“ wird sich 2017/2018 schwerpunktmäßig mit folgenden Themen beschäftigen:

- **Speed/Tempogewöhnung/Wahrnehmung im Training und Wettkampf**  
Auf diesem Thema liegt ein Schwerpunkt des in dieser Ausgabe aufgelisteten Videomaterials.
- **Ideen zur optimalen Badminton-Vermittlung am Beispiel Kindertraining**
- **Aktuelle Themen aus den DBV-Jugendnationalmannschaften und den Bundesstützpunkten**
- **Trainerpersönlichkeit und positive Siegermentalität**
- **Regenerationsmanagement/Belastungssteuerung**
- und vieles mehr...

DBV-Newsletter 01/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



# Schwerpunkte 2017/2018

Wir wollen so oft es geht versuchen, anhand von Videos (frei zugängliche oder vom DBV beispielhaft erstellte Sequenzen) Themen exemplarisch darzustellen, um ein möglichst klares Bild zu transportieren.

Außerdem dienen Videos der Inspiration und dem Wecken von Begeisterung für unsere Sportart. Zudem wollen wir methodisch und didaktisch die badminton-spezifische Lehre und Ausbildung mit analytischen Hilfestellungen und praktischen Tipps unterstützen.

Dabei wollen wir bestimmte Werte und Überthemen grundlegend mit einbringen:

- **Wir wollen als Trainer in der Halle für unseren Sport Badminton begeistern!**
- **Wir wollen die SpielerInnen 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 01/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



# 1. Speed/Wahrnehmung

Das Thema Schnelligkeit/Tempo in Verbindung mit Wahrnehmung ist ein sehr aktuelles Thema im Leistungstraining des Deutschen Badminton-Verbandes. Hierzu werden wir demnächst einige Studienergebnisse und praktische Tipps für die Umsetzung präsentieren.

In diesem Newsletter möchten wir einige praktische Einblicke und Übungsbeispiele für badmintonspezifisches Schnelligkeits- und Wahrnehmungstraining geben. Insbesondere der Zusammenhang in Form der Reaktionsschnelligkeit (und somit Wahrnehmung) kann auf dem Feld beobachtet werden.

Wichtig dabei ist grundsätzlich:

- Das Ausreizen (95-110%) schnelligkeitsspezifischer Komponenten (Motivation!)
- Das Ansteuern der richtigen Intensität (Intervalldauer, Pausenzeiten)
- Ein gutes, angepasstes Aufwärmen

DBV-Newsletter 01/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



# 1a Coach Engholm (Dänemark)

- Video 8 <https://www.youtube.com/watch?v=52-UhEDnqFg>  
(U11 - Footwork Vorderfeld mit Speed)
- Video 2 <https://www.youtube.com/watch?v=zQQlwVvYtuQ>  
(U13 - Footwork Vorderfeld mit Speed)
- Video 10 <https://www.youtube.com/watch?v=WWZoP0dK4Jg>  
(U13 - Speed on court)
- Video 44 <https://www.youtube.com/watch?v=9WnCge8yzbg>  
(U17 - Footwork mit Speed gesamtes Feld)
- Video 46 <https://www.youtube.com/watch?v=XSglj2CyLlk>  
(U17 und älter - Footwork mit Speed tiefe Beinarbeit – Schnelligkeitsausdauer/Willenskraft)
- Video 41 [https://www.youtube.com/watch?v=mkzYS51\\_7bE](https://www.youtube.com/watch?v=mkzYS51_7bE)  
(U19 - Footwork Speed tiefe Beinarbeit, Abwehr)
- Video 49 <https://www.youtube.com/watch?v=jN7aQJCr79A>  
(O19 - Footwork Vorderfeld mit Speed & Täuschung)
- Video 50 [https://www.youtube.com/watch?v=DDhRRG1\\_zRI](https://www.youtube.com/watch?v=DDhRRG1_zRI)  
(O19 - "12 Bälle im Himmel" Speed und Willen)

DBV-Newsletter 01/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



# 1b Badminton Academy (Tobias Wadenka/Oliver Roth)

- Video [https://www.youtube.com/watch?v=YJ2rO\\_wfoDk](https://www.youtube.com/watch?v=YJ2rO_wfoDk)  
("Trickwurf Vorderfeld" - Footwork mit Speed)
- Video <https://www.youtube.com/watch?v=gVlaYBP1xYE&t=5s>  
("Kampf ums Netz"/Doppel - Zug nach vorne)
- Video [https://www.youtube.com/watch?v=P6\\_JPiV\\_3k4](https://www.youtube.com/watch?v=P6_JPiV_3k4)  
("Balltransport Wettkampf" - Einzelabwehr)

# 1c Einblicke in Beinarbeits-/Schnelligkeits-/ Agilitätstraining aus Asien

- Video <https://www.youtube.com/watch?v=820YiXvPF9I>  
(„einfache“ Koordinationsübungen)

DBV-Newsletter 01/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



## 2 Inspiration und Übungsbeispiele (technisch)

Nachfolgend haben wir eine Vielzahl an Videos und Übungsformen zusammengestellt, auf die wir in den nächsten Newslettern noch einmal gezielt eingehen wollen.

- Diese Videos sollen vor allem der **Inspiration** und **als Ideengebung für Trainingsformen** dienen!
- Wir wollen bewusst in diesem Bereich wenig zusätzliche Erläuterungen geben, um die Sequenzen auch wirken lassen zu können. Themenspezifisch möchten wir darauf zukünftig detailliert und mit weniger „Videomasse“ eingehen.
- Wir zielen in unseren Austauschtreffen (Aus- und Fortbildungen, Nachwuchslehrgänge, Workshops etc.) bewusst auf ein einheitliches Verständnis ab. Diesbezüglich wollen wir die Themen auch regelmäßig in Erinnerung rufen!



## 2a Beispiele des dänischen Coachs Thomas Engholm zum Thema: Badmintonspezifische Beinarbeit/Lauftechnik (technisch)

- Video 1 <https://www.youtube.com/watch?v=2DV4DE-22qk>  
(U9 - Netzspiel mit Footwork)
- Video 13 <https://www.youtube.com/watch?v=sx5WtAF0uTU>  
**(U9 - Footwork Vorhandseiten, angepasste Netzhöhe)**
- Video 17 <https://www.youtube.com/watch?v=jfluKQMwS90>  
(U11 - Footwork Einzelabwehr am Zugband)
- Video 15 <https://www.youtube.com/watch?v=M8PvmJjJ0> A  
(U13 - Umsprung und nachgehen)
- Video 20 <https://www.youtube.com/watch?v=O2oVonmf1nQ>  
(U13 - Footwork Chinasprung & nachgehen)
- Video 33 <https://www.youtube.com/watch?v=qfNmRy7jJaI>  
(U13 - Footwork cross (Hinter- und Vorderfeld))
- Video 34 <https://www.youtube.com/watch?v=ZFIXi2xLs8U>  
(U13 - tiefe Beinarbeit "One-Step")

DBV-Newsletter 01/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



## 2b Beispiele des dänischen Coachs Thomas Engholm zum Thema: Schlagtechniken/„Racketskills“ (Fähigkeiten am Schläger)

- Video 3 <https://www.youtube.com/watch?v=3NjpSF9Fyww>  
**(U9 - Ball hochhalten Vorhand/Rückhand)**
- Video 24 <https://www.youtube.com/watch?v=NjIT3rqFnYw>  
(U11 - Netzspiel Schläge "probieren")
- Video 29 <https://www.youtube.com/watch?v=q8Gm6b9Ctqo>  
(U11 - Racketspeed "Finger Power")
- Video 14 <https://www.youtube.com/watch?v=kfEWhfrAFVw>  
**(U13 - "Square Game"/Spiel ohne Netz)**
- Video 25 <https://www.youtube.com/watch?v=jmyRdzWa4CM>  
(U15 - Wettkampf: Ballkontakte flaches Spiel)
- Video 6 <https://www.youtube.com/watch?v=Lwa9sbElH0U>  
(U17 - Rückhand Täuschung am Netz)
- Video 22 [https://www.youtube.com/watch?v=ThnLh\\_jKOtg](https://www.youtube.com/watch?v=ThnLh_jKOtg)  
(U19 - Vorhand Täuschung am Netz)
- Video 51 <https://www.youtube.com/watch?v=iPjutQ1RDUY>  
(O19 - Racketspeed "Finger Power")

DBV-Newsletter 01/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



## 2c Beispiele des dänischen Coachs Thomas Engholm zum Thema: **Netzspiel**

- Video 12 <https://www.youtube.com/watch?v=mb5E59lcig0>  
(U9 - Rückhand cross kurz - tiefes Netz)
- Video 36 <https://www.youtube.com/watch?v=ghRt4a6EcwM>  
(U13 - Netzspiel Vorhand mit Spin)
- Video 18 <https://www.youtube.com/watch?v=VbKLHRsKPLc>  
(U17 - Netzspiel Vorhand mit Spin)

## 2d Beispiele des dänischen Coachs Thomas Engholm zum Thema: **Abwehr**

- Video 11 <https://www.youtube.com/watch?v=mufXrCiecqc>  
(U11 - Blockabwehr Doppel)
- Video 28 <https://www.youtube.com/watch?v=ibaO3PcUzxy>  
(U15 - Einzelabwehr "Diving")
- Video 42 <https://www.youtube.com/watch?v=GTBoQlypgaM>  
(O19 - Einzelabwehr cross)

DBV-Newsletter 01/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



## 2e Beispiele des dänischen Coachs Thomas Engholm zum Thema: Hinterfeld

- Video 16 <https://www.youtube.com/watch?v=nuXxIYIBODY>  
(U13 - Vorhand longline Schnittdrop)
- Video 23 <https://www.youtube.com/watch?v=geIUaZk8fik>  
(U13 - Nullstellung Überkopfschläge)
- Video 31 <https://www.youtube.com/watch?v=ILABFh2FVVVs>  
(U13 - Vorhand Drop longline "gewischt"/LCW)
- Video 26 <https://www.youtube.com/watch?v=0jtPDLstgQQ>  
(U15 - Rückhand longline neutral/kontern)

## 2f Beispiele des dänischen Coachs Thomas Engholm zum Thema: Technik/Taktik Doppel

- Video 4 <https://www.youtube.com/watch?v=2R3Xbh51uQw>  
(U17 - Rotation Doppel am Netz)
- Video 9 <https://www.youtube.com/watch?v=wWj85auczo4>  
(U17 - Netzspieler Doppel/Angriffssysteme)
- Video 47 <https://www.youtube.com/watch?v=VktBbmm6g0Q>  
(U17 Doppel Netzspieler/Netz decken)

DBV-Newsletter 01/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



## 2g Beispiele des dänischen Coachs Thomas Engholm zum Thema: Technik/Taktik einzelspezifisch und Grundlagen

- Video 38 <https://www.youtube.com/watch?v=gk0P-T8w-qY>  
(U11 - Einzel Blockabwehr und Felddeckung)
- Video 7 <https://www.youtube.com/watch?v=oUYY53wiVtg>  
(U11/U13 - Angriffsspiel Einzel)
- Video 21 <https://www.youtube.com/watch?v=V07oWVmUCGI>  
(U13/U15 - Einzelabwehr 2:1 - tiefes Netz)
- Video 43 [https://www.youtube.com/watch?v=bHF3\\_UKhdiQ](https://www.youtube.com/watch?v=bHF3_UKhdiQ)  
(U17 - "Setup-Spiel" im Einzel)
- Video 48 <https://www.youtube.com/watch?v=5Gm52kPz8FI>  
(U17 und älter - Einzelabwehr 2:1/3:1 auf Doppelfeld)
- Video 39 <https://www.youtube.com/watch?v=IUEKLxrcwWA>  
(U19 - Beinarbeit cross mit offensiver Beinarbeit)
- Video 40 <https://www.youtube.com/watch?v=ZFTF3WaFZP4>  
(U19 - Einzel: frühe Treffpunkte am Netz)

DBV-Newsletter 01/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



# 3. Aktuelles in Kürze

## 1. Aktuelle DBV-Trainerfortbildungen und weitere Informationen:

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

## 2. SAVE-THE-DATE:

Im 4. Quartal 2017 wird die nächste A-Trainerausbildung 2017/18 mit überarbeitetem Konzept beginnen!

(1. Lehrgangstermin voraussichtlich 27.10. – 01.11.2017)

Die Ausschreibung inkl. Anmelde- und Bewerbungsmodalitäten wird spätestens Anfang Juli 2017 veröffentlicht.



# 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@gmx.de](mailto:hannes-kaesbauer@gmx.de)

**Deutscher Badminton-Verband e.V.**  
Südstraße 25  
45470 Mülheim an der Ruhr  
Email: [office@badminton.de](mailto:office@badminton.de)



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**BARMER**



DBV-Newsletter 01/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung

