

Skript Badminton

(Quelle: <http://www.duerrholz.de/sport-welt/sportarten/badminton/start.html>)

1. Die Badminton - Regeln

Die IBF hat die Zählweise am 6. Mai 2006 als für Badminton gültig erklärt. Sie tritt für das Verbandsgebiet des DBV zum 1. August 2006 in Kraft. Hier die wichtigsten Neuerungen in einfacher Form.

Einzelspiel

Punkterwerb: Bei der Rallypoint-Zählweise wird für jeden Ballwechsel ("Rally") ein Punkt vergeben.

Aufschlagrecht: Als Aufschläger erhält man beim Gewinn des Ballwechsels einen Punkt, als Rückschläger einen Punkt und das Aufschlagrecht für den nächsten Ballwechsel. Es schlägt also stets die Seite auf, die den vorhergegangenen Ballwechsel gewonnen hat.

Stellung im Einzel (wie bisher bei der traditionellen Zählweise): Bei geradem eigenen Punktstand erfolgt Aufschlag von rechts, bei ungeradem von links. Das erste Aufschlagrecht wird ausgelost.

Satzende: Gespielt wird auf zwei Gewinnsätze bis 21 Punkte pro Satz, wobei am Satzende ein Vorsprung von mindestens zwei Punkten erreicht sein muss. Dies gilt für alle Disziplinen, also auch für Dameneinzel.

- Da bei 21: 20 kein Zweipunktevorsprung besteht, wird solange weiter gespielt, bis eine Partei zwei Punkte Vorsprung hat - maximal allerdings bis 30 Punkte.
- Bei 29-beide führt der nächste Punkt zum Satzgewinn.
Knappstes Satzergebnis ist also 30 : 29 .

Seitenwechsel dritter Satz: In einem dritten Satz sind beim erstmaligen Erreichen des Punktstandes 11 die Spielfeldseiten zu wechseln.

Pausenregelung: Erreicht in einem Satz die führende Partei 11 Punkte, so gibt es eine Pause von maximal einer Minute. Zwischen zwei Sätzen (erstem zu zweiten, bzw. zweitem zu dritten) gibt es eine Pause von jeweils maximal zwei Minuten. In allen diesen Pausen darf das Spielfeld und die Umgebung des Spielfeldes verlassen werden. Damit die Pause nicht regelwidrig ausgedehnt wird, muss der Spieler allerdings bis spätestens 20 Sekunden vor dem Weiterspielen wieder auf dem Feld sein. (Regel 16.2 und 16.5.2.)

Regelungen für die Aufschlagsituation in den Doppeldisziplinen

Doppelspiel

Da die Rallypoint-Zählweise vor allem im Doppel ungewohnt ist, wird dringend empfohlen, laut mitzuzählen. Das könnte im ersten Satz jene Partei machen, die das erste Aufschlagrecht hat, im zweiten die andere.

Grundlage für die Reihenfolge der Aufschlagenden ist der „Viererzyklus“:

Das Aufschlagrecht wechselt während eines Satzes in folgender Reihenfolge zwischen den Spielern

- Erster Aufschläger bei null beide (beginnt im rechten Aufschlagfeld)
- Partner des ersten Rückschlägers
- Partner des ersten Aufschlägers
- Erster Rückschläger
- Erster Aufschläger usw.

Regel 11.4. Im nächsten Satz darf die Reihenfolge verändert werden.

Achtung: Diese Reihenfolge müssen sich die Spieler unbedingt merken, sie bleibt während des ganzen Satzes unverändert.

Punktgewinn Aufschläger: Gewinnt die aufschlagende Partei den Ballwechsel, so schlägt der Aufschläger weiter auf. Er wechselt in das andere Aufschlagfeld und schlägt auf den Partner des ersten Rückschlägers auf.

Bei mehreren Punktgewinnen wechselt er also immer - wie bei der traditionellen Zählweise - zwischen dem rechten und linken Aufschlagfeld (Regel 11.3.1).

Achtung: Der Punktgewinn nach eigenem Aufschlag ist die einzige Situation, nach der es zum Positionswechsel der Partner kommt (Regel 11.1.5.).

Punktgewinn Rückschläger:

(3.1) a) Gewinnt die rückschlagende Partei den Ballwechsel, so erhält sie Punkt und Aufschlagrecht.

b) Die Positionen werden weder auf der Verliererseite noch auf der Gewinnerseite gewechselt.

Achtung: Punkt b) ist gewöhnungsbedürftig.

(3.2.) Aufschläger: Wer aufzuschlagen hat, ergibt sich aus dem Viererzyklus.

(3.3.) Aufschlagfeld: Das Aufschlagfeld aus dem nach Aufschlagwechsel aufgeschlagen wird, ergibt sich aus dem Spielstand. Bei eigenem geraden Punktstand ist aus dem rechten Aufschlagfeld aufzuschlagen, bei eigenem ungeraden aus dem linken.

Hinweis zum Merken: Wer dran ist mit dem Aufschlag, fragt nach dem eigenen Punktstand und müsste dann in jenem Aufschlagfeld landen, in dem er bei der letzten Aufschlagannahme gestanden hat.

Achtung: Die aus der traditionellen Zählweise vertrauten Positionierung, wer bei null beide rechts stand, steht bei eigenem geradem Punktstand rechts, gibt es nicht mehr. Es gibt auch keinen „zweiten Aufschlag“ mehr.

Falsche Stellung: Sollten die Spieler merken, dass es zu einem Positionsfehler gekommen ist, ist dieser zu korrigieren. Konsequenzen in Hinblick auf Punktstand oder Aufschlagrecht gibt es nicht (Regel 12.2).

Aufschlag

- Der Aufschlag ist ohne Verzögerung durchzuführen. Aufschläger und Rückschläger stehen innerhalb der diagonal gegenüberliegenden Aufschlagfelder, ohne die Begrenzungslinien zu berühren. Der Schläger des Aufschlägers muss den Ball berühren, während sich der gesamte Ball noch unterhalb der Taille des Aufschlägers befindet. Im Augenblick des Aufschlages muss sich außerdem der gesamte Schlägerkopf deutlich sichtbar unterhalb der

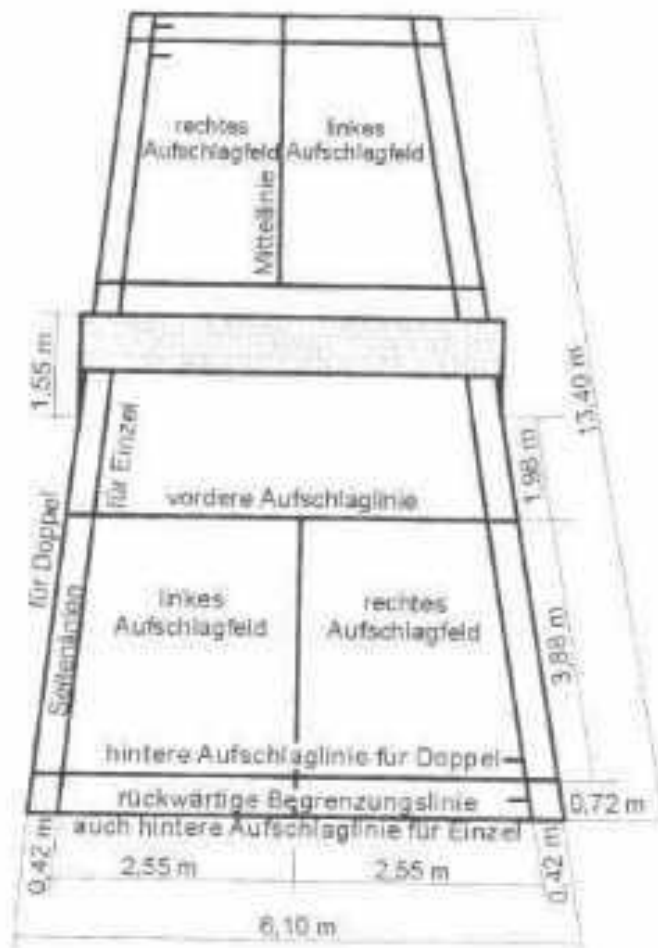
Hand des Aufschlägers befinden. Beide Füße müssen bis zum Aufschlag ruhig am Boden bleiben, ein Heben von Ferse oder Fußspitze ist aber erlaubt.

- Der Aufschläger muss mit dem Aufschlag warten, bis der Rückschläger bereit ist; dieser darf aber nicht verzögern. Die Aufschlagbewegung ist ohne Unterbrechung durchzuführen, d.h. Täuschungsversuche sind nicht erlaubt. Fällt der Ball bei Aufschlag zu Boden, ohne getroffen zu werden, gilt der Aufschlag als durchgeführt und darf nicht wiederholt werden.
- Im Doppelspiel können die jeweiligen Partner jede beliebige Position im Feld einnehmen, die die Sicht von Auf- oder Rückschläger nicht behindert.

Fehler

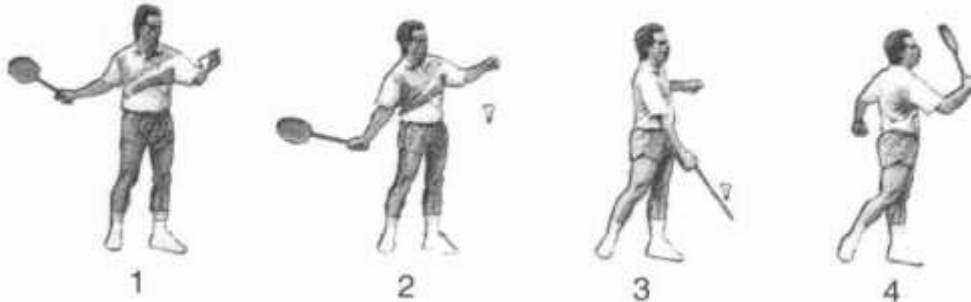
- unkorrekte Ausführung des Aufschlags, Nichttreffen des Balls beim Aufschlag, Hängenbleiben des Balles im Netz beim Aufschlag,
- wenn der im Spiel befindliche Ball außerhalb der Begrenzungslinien des Spielfeldes den Boden berührt, das Netz nicht überfliegt, Dach, Decke, Seitenwände, Pfosten, Schiedsrichter o.ä. berührt, vom Spieler oder seiner Kleidung berührt wird, vom Schläger aufgefangen und dann weitergeschleudert wird, vom selben Spieler zweimal bzw im Doppel von beiden Partnern hintereinander geschlagen wird,
- wenn ein Spieler während der Spielhandlung das Netz oder dessen Halterungen mit Schläger, Körper oder Bekleidung berührt, mit Schläger oder Körper in das gegnerische Feld gelangt (ausgenommen Ausschwingen eines Schlages), den Gegner an der Ausführung eines korrekten Schlages hindert oder den Gegner durch Rufen, Gebärden oder Handlungen ablenkt.
-

Spielfeld



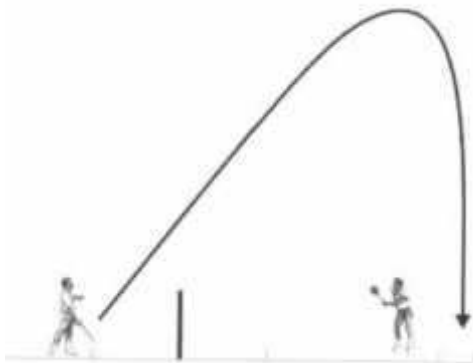
2. Schlagtechniken

Der hohe Aufschlag



- 1: Ausgangsposition, volle Konzentration
- 2: erst Hüfte, dann Ellenbogen vorbringen
- 3: Treffen des Balles unter der Taille
- 4: Ausschwingung in Richtung linke Schulter

Die ideale Flugkurve beim hohen Aufschlag:



Bewegungsbeschreibung:

Der Aufschlag ist der einzige Schlag, der nicht vom Rückspiel des Partners abhängig ist. Darum sollte sich der Aufschläger bei der Vorbereitung auf den Aufschlag auch besonders ruhig und vollständig konzentrieren.

Die Spieler nehmen beim Aufschlag eine leichte Schrittstellung ein, bei der das vordere linke Bein in Schlagrichtung zeigt. Das rechte Bein steht etwa eine

Fußlänge weiter hinten und ist leicht zur rechten Seitenlinie gedreht (sichere Standposition). Der rechte Oberarm hängt locker an der rechten Körperseite, der Unterarm wird parallel zum Boden gehalten, der Schlägerkopf zeigt nach oben. Die Schlagphase beginnt mit einer Gewichtsverlagerung vom rechten auf das linke Bein und dem Vorbringen der rechten Hüfte (Vorspannung). Während des Vornehmens des rechten Ellenbogens fällt der Schläger durch eine Drehung im Unterarm locker zur Rückhandseite bzw. nach hinten (Supination).

Bevor sich der Schlägerkopf durch die Körperdrehung und Weiterführung des Ellenbogens vor der Körpermitte befindet, wird der Federball aus der linken Hand nach unten fallen gelassen. Durch die schnellkräftige Einwärtsdrehung (Pronation) bei gleichzeitigem intensiven Zufassen erfährt der Schlägerkopf bis zum Treffpunkt des Balles eine sehr hohe Beschleunigung. Nach dem Treffen unterhalb der Taille schwingt der Schlägerkopf zur linken Schulter aus.

Vorhand - Überkopf - Clear



- 1: Rückwärtslauf in Ausgangsposition
- 2: Stemmschritt, Ausholphase
- 3: Schlagphase
- 4: Treffen des Balles
- 5: Ausschwingphase und Landung

Bewegungsbeschreibung:

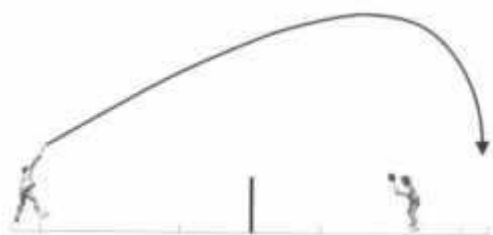
Nach dem Rückwärtslaufen und der Einnahme des Stemmschrittes im hinteren Feldbereich beginnt die Schlagbewegung mit der Ausholphase. Dabei ist es wichtig, dass der leicht gebeugte linke Ellenbogen nach vorn oben

auf den heranfliegenden Ball zeigt. Der rechte Oberarm hängt locker an der rechten Körperseite, der Ellenbogen zeigt nach unten.

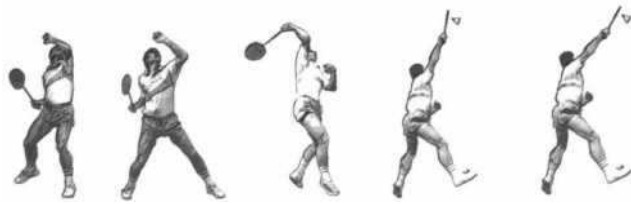
Die Schlagphase beginnt mit dem Vorbringen der rechten Hüfte. Dadurch entsteht eine Vorspannung in Teilen der Rumpfmuskulatur. Diese Vorspannung verstärkt sich noch, wenn der linke Ellenbogen neben der linken Körperseite nach unten hinten geführt wird. Mit dem Vorbringen des rechten Ellenbogens beginnt die Auflösung dieser Vorspannung und gleichzeitig eine Drehung um die Körperlängsachse, bis der Oberkörper frontal in Schlagrichtung zeigt. Während der Streckbewegung des Schlagarmes erfolgt die schnelle Unterarmdrehung mit gleichzeitigem, schnellkräftigem Zufassen am Griff. Der Treffpunkt befindet sich etwa über dem Kopf, je nachdem, wie hoch der Clear gespielt werden soll.

Wichtig: Beim Treffen des Balles (Treffpunkt) ist das Ellenbogengelenk nicht vollständig gestreckt. Nach dem Treffen des Balles sollte die Schlagbewegung nicht ruckartig unterbrochen, sondern die beschleunigten Körperteile arm- und gelenkschonend abgebremst werden. In der Ausschwingphase wird der Schläger zur linken Körperseite nach vorn unten ausgeschwungen und dann wieder in die Ausgangsposition gebracht.

Die ideale Flugkurve beim Vorhand - Überkopf - Clear:



Vorhand - Überkopf - Drop



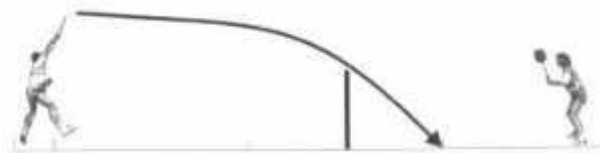
Bewegungsbeschreibung:

Der VhÜkDrop sollte praktisch nur als optimale Finte des VhÜkClear gespielt werden. Lediglich dann wird er durch seine überraschende Wirkung erfolgreich eingesetzt werden können, weil der Gegner sich auf einen langen Ball einstellt und die Rückwärtsbewegung beginnt.

Technische Voraussetzungen dafür sind, dass Aushol- und Schlagphase bei allen Vorhand - Überkopf - Schlägen möglichst identisch sind. Die Täuschung und die charakteristische Flugbahn wird durch die unmittelbar vor dem Treffen des Balles abgebrochene Schlagbewegung erzielt, und zwar nach der Streckung des Ellenbogens in der Pronationsbewegung.

Der Treffpunkt liegt dabei vor dem des Clear.

Die ideale Flugkurve beim Vorhand - Überkopf - Clear:



Der Smash



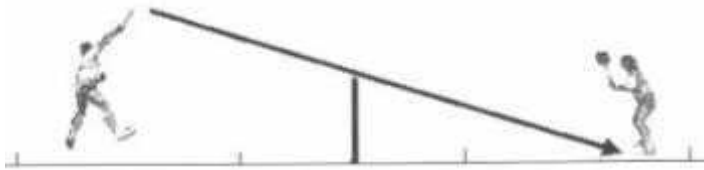
Bewegungsbeschreibung:

Diese Schlagbewegung ist ebenfalls nahezu identisch mit der des VhÜkClear. Da das Ziel des VhÜkSmash allerdings die direkte Beendigung des Ballwechsels ist muss der Federball möglichst hart und steil ins gegnerische Feld gespielt werden.

Die dafür notwendige höhere Geschwindigkeit wird u.a. dadurch erreicht, dass die Schlagphase mit vollem Körpereinsatz, schnellkräftiger Streckung des Ellenbogens, explosiver Pronationsbewegung des Unterarms und intensivem Zufassen am Schläger ausgeführt wird. Der Treffpunkt liegt dabei am weitesten vor dem Körper und tiefer als bei Clear und Drop.

(Wichtig für die Verletzungsprophylaxe ist die angemessene Ausschwingphase.)

Die ideale Flugkurve beim Smash:



3. Grundlagen der Taktik im Einzelspiel

Beim Wettkampfspiel Badminton ist Ziel, den Ball so zu platzieren, dass der Gegner ihn entweder nicht mehr erreichen kann, zu eigenen Fehlern gezwungen wird oder noch so zurückschlagen kann, dass man selbst mühelos den Punkt gewinnen kann. Das bedeutet insbesondere, die Schwächen des Gegners auszunutzen und die eigenen Stärken einzusetzen.

Dem Gegner sollen dabei ungünstige "Trefferpunkte" im Spielfeld aufgezwungen werden; dazu gehören tiefe Bereiche am Netz und im Grundlinienbereich. Je tiefer die Ballannahme erfolgt, desto höher werden die Chancen des Angreifers, einen Punkt zu erzielen. Dasselbe gilt für alle Bälle, die erst im Grundlinienbereich hinter der Doppelaufschlaglinie erreicht werden können. Schwierig zu retournieren sind insbesondere auch Schläge in den Rückhandbereich des Gegners.

Hauptziel des Angreifers muss sein, durch gezielte Schläge den Gegner aus der Zentralposition (ZP) zu vertreiben. Durch den Wechsel von langen und kurzen Bällen kommt auch der Anfänger schon sehr schnell zu Erfolgserlebnissen, da sich diese Taktik mit den Grundschlägen Drop und Clear allein verwirklichen lässt. Im weiteren Verlauf der Ausbildung gewinnen dann die harten Angriffsschläge zunehmend an Bedeutung. Beim erfolgreichen Angriffsspiel wird der Ball immer häufiger "von oben nach unten" gespielt, wobei besonders Smash und schneller Drop eingesetzt werden.

Die eigene Spielweise wird bestimmt durch die Faktoren Konstitution (Größe), Kondition (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit), Technik (Lauf und Schlagtechnik), Taktik (Kenntnisse, Erfahrungen, variables Schlagrepertoire) und die Motivation (Willensstärke, Konzentration).

Praktische Tipps:

- Spiele die Bälle hoch und weit an die Grundlinie!
- Spiele sicher! Vermeide Eigenfehler!
- Treibe den Gegner aus der ZP!
- Nimm die Bälle hoch an der Netzkante an!
- Spiele häufig der Linie entlang!
- Spiele den Gegner tief an!
- Greife an! (Lass dich nicht in die Verteidigung zwingen!)
- Zwinge den Gegner zu langen Ballwechseln!
- Vermeide bei Überkopfschlägen die Rückhand, spiele lieber links vom Kopf!
- Kehre schnell zur ZP zurück!
- Kämpfe um jeden Ball!
- Konzentriere dich! Bleib auch bei Ballverlusten cool!