

Badminton – Aufbaureihe: Vom Isolierten zum Integrierten

Für ein schrittweises Vorgehen beim Erlernen einer Technik (Teilschrittmethode) bieten sich Aufbaureihen an, die ebenfalls dem Prinzip «vom Einfachen zum Schwierigen» oder «vom Isolierten zum Integrierten» folgen.

Isolierte Formen vermitteln in erster Linie Sicherheit, da die Bewegung unter vereinfachten Bedingungen und ohne Ablenkung geübt werden kann.

Bei **variieren Formen** lassen sich Bewegungen unter vereinfachten Bedingungen nebeneinander trainieren. So können die Spieler insbesondere Variationsmöglichkeiten und Ansatzlosigkeit verbessern.

Bei **integrierten Formen** wird die Bewegung in mehr oder weniger offenen, spielnahen Situationen trainiert. Sie fördern das Übertragen des Gelernten ins Spiel und den taktisch geschickten Einsatz der Technik.

Beispiel:

	Schritte	Beispiel Spinshot
isoliert (formale Technik)	1. Schlagbewegung auf Zuwurf oder Zuspiel ohne oder mit wenig Laufbewegung	1.1 A: Zuwurf am Netz (Multifeeding) – B steht im Ausfallschritt und macht einen Spinshot. 1.2 Wie unter 1.1, aber B macht vor dem Spinshot einen Ausfallschritt.
	2. Schlagbewegung auf Zuwurf oder Zuspiel mit Laufen in die Schlagposition	2.1 Wie unter 1.2, aber B beginnt mit Vorstartsprung im Spielzentrum. 2.2 Wie unter 2.1, aber B beginnt mit Umsprung oder Chinasprung im Hinterfeld.
variiert	3. Schlagbewegung kombiniert mit anderen Schlag- und Lauftechniken	3.1 A langer Aufschlag – B schneller Drop – A Netzdrop – B Spinshot. 3.2 A langer Aufschlag – B Angriffsclear – A langsamer Drop – B Spinshot. 3.3 Wie unter 3.1, aber auf Netzdrop Wahlmöglichkeit für B zwischen Spinshot, Netzdrop gerade oder diagonal oder Lob.
integriert (funktionale Technik)	4. Spielnahe Übungen (Wahlmöglichkeiten)	4.1 Wie unter 3.1, aber A spielt nach Spinshot lang oder kurz zurück. Ballwechsel wird auf dem Halbfeld zu Ende gespielt.
		4.2 Halbfeldeinzel, wobei A auf jeden Drop oder Smash einen Netzdrop und auf jeden Angriffsclear einen langsamen Drop spielen muss. B spielt möglichst oft einen Spinshot und nutzt einen allfälligen Vorteil sofort aus.
		4.3 Wie unter 4.1, aber auf dem ganzen Feld.
	5. Spiel mit Belohnung für erfolgreichen Einsatz einer Schlagtechnik	5.1 Einzel auf ganzem Feld. Wenn B <ul style="list-style-type: none"> • mit Spinshot Ballwechsel gewinnt, erhält er 4 Punkte. • mit seinem Schlag nach eigenem Spinshot den Ballwechsel gewinnt, erhält er 3 Punkte. • nach einem Spinshot einen Ballwechsel gewinnt, erhält er 2 Punkte. Gewinnt A nach einem Spinshot von B den Ballwechsel, gewinnt A 2 Punkte.

Quelle: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Grundlagen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.