

# Inhaltsverzeichnis

---

Einleitung .....	5
Zeichen — Begriffe — Abkürzungen .....	6

## TEIL 1

1. Aufwärmen und Einspielen — Alleine oder in Gruppen. ....	9
Schlägergymnastik (12) — Mit dem Softball (14) — Partnerweise ohne Netz (16) — Auf ½ Feld (18) — 4 Personen auf einem Feld (20) — Kurzwettbewerbe für Kleingruppen (22) — Spielerische Übungen für Kleingruppen (24) — Kunterbunte Wettbewerbe für Großgruppen (26) — Gemeinsames Aufwärmen für Großgruppen (28) — Aufwärmen vor Wettkämpfen (30)	
2. Spielformen für Anfängergruppen.....	33
Geschicklichkeitsübungen alleine (34) — Geschicklichkeitsübungen partnerweise (36) — Kleine Einzelwettbewerbe (38) — Kleine Mannschaftswettbewerbe (40) — Federball-Staffeln (42) — Zuspielübungen auf ½ Feld (46) — Bewegungsschlagübungen auf ½ Feld (48) — Einfache Komplexübungen (50) — Badminton-Wettspiele auf ½ Feld (52)	
3. Methodische Übungsreihen.....	55
Zu den Sh- und Uh-Schlägen (58) — Zu Clear und Drop (62) — Zu den Üh-Rückhandschlägen (66) — Zum Smash (70) — Zum Spiel am Netz (74)	
4. Spiel- und Übungsformen zur Schulung ausgewählter leistungsbestimmender Faktoren .....	79
Ökonomische Laufarbeit (80) — Schlagsicherheit (82) — Schlagpräzision (84) — Konzentrationsfähigkeit (85) — Aggressivität (86) — Automatisieren von spieltaktisch klugen Lösungen (87) — Reaktionsschnelligkeit (88) — Antizipationsvermögen (90) — Peripheres Sehen (91) — Umstellungsfähigkeit (92) — Orientierungsfähigkeit (93)	
5. Spiel- und Übungsformen zum Erlernen und Einüben taktischer Verhaltensweisen .....	95
Übersicht (96) — Erläuterungen zu den taktischen Ratschlägen (98) — Maßnahmen zur Verbesserung des eigenen spielerischen Verhaltens (108) — Maßnahmen zur taktischen Einwirkung auf den Gegner (117) — Auslosungsbögen zur Taktik-Schulung (122) — Mehrfach nutzbare Übungstypen zur Schulung taktischer Elemente (128) — Übungsbeispiele zum Doppel (130) — Übungsbeispiele zum Damendoppel (134) — Übungsbeispiele zum Gemischten Doppel (135)	

6	Übungs- und Spielformen mit Federbällen zur Verbesserung konditioneller Fähigkeiten .....	139
	Konditionsfördernde Spiele (142) — Aerobe Ausdauer (145) — Lokale Muskelausdauer Ausfallschrittbein (146) — Lokale Muskelausdauer Schlagarm (148) — Kräftigung der Schlagarmmuskulatur (149) — Schnelligkeitsausdauer (auch: allgemeine anaerobe Ausdauer) (150) — Allgemeine Körperbildung (152) — Spezielle Gewandtheit (154) — Aktionsschnelligkeit (156) — Sprungkraft (158)	

## TEIL 2

7.	Spiel- und Übungsformen für partnerschaftliches Üben.....	163
	Beide gleichzeitig (164) — Beide nacheinander (166) — Endlos-Schlagkombinationen (168) — Offene Schlagkombinationen (170) — Sektorenspiele (172) — Komplexübungen zum Angriffsspiel (174) — Komplexübungen zur Abwehrverbesserung (176) — Taktische Spielzüge zum Erarbeiten von Vorteilen (178) — Taktische Spielzüge zum Vermeiden von Nachteilen (180) — Wettspiele mit Einschränkungen (182)	
8.	Spiel- und Übungsformen im Individualtraining.....	185
	<i>Im Aufbautraining:</i> Vom Einfachen zum Komplexen (186) — Automatisieren der Laufarbeit (188) — Anfängertaktik Einzel (190) — Erfahren leistungsbestimmender konditioneller Eigenschaften (192) — Anfängertaktik Doppel (194). <i>Im Leistungstraining:</i> Fortgeschrittene technische Fertigkeiten (196) — Schlagsicherheit (198) — Handicapspiele (200) — Gegnersimulation zur Wettkampfvorbereitung (202) — 1 gegen 2 (204)	
9.	Integriertes Konditionstraining — in Gruppen verschiedener Größe .....	207
	1 Spieler pro Feld (208) — 2 Spieler pro Feld (212) — 3 Spieler pro Feld (216) — 4 Spieler pro Feld (220) — Varianten „Multifeeding“ (224) — Varianten „Schattenbadminton“ (226)	
10.	Stationsbetrieb als Organisationsform im Gruppentraining .....	237
	3 Personen auf einem Feld (238) — 3 Personen auf Feld und Seitenraum (240) — 4 Personen auf einem Feld (242) — 5 Personen auf Feld und Seitenraum (244) — 6 Personen auf 2 Feldern und Seitenraum (249) — 8 Personen auf 2 Feldern (254) — 8 Personen unterschiedlicher Leistungsstärke auf 2 Feldern (259) — 10 Personen auf 2 Feldern und Seitenraum (266) — 16 Personen auf 4 Feldern (276) — Großgruppen/Schulklassen (286) — Das 1011. Spiel und 10 weitere Federballspielereien (296)	
	Literaturverzeichnis.....	301