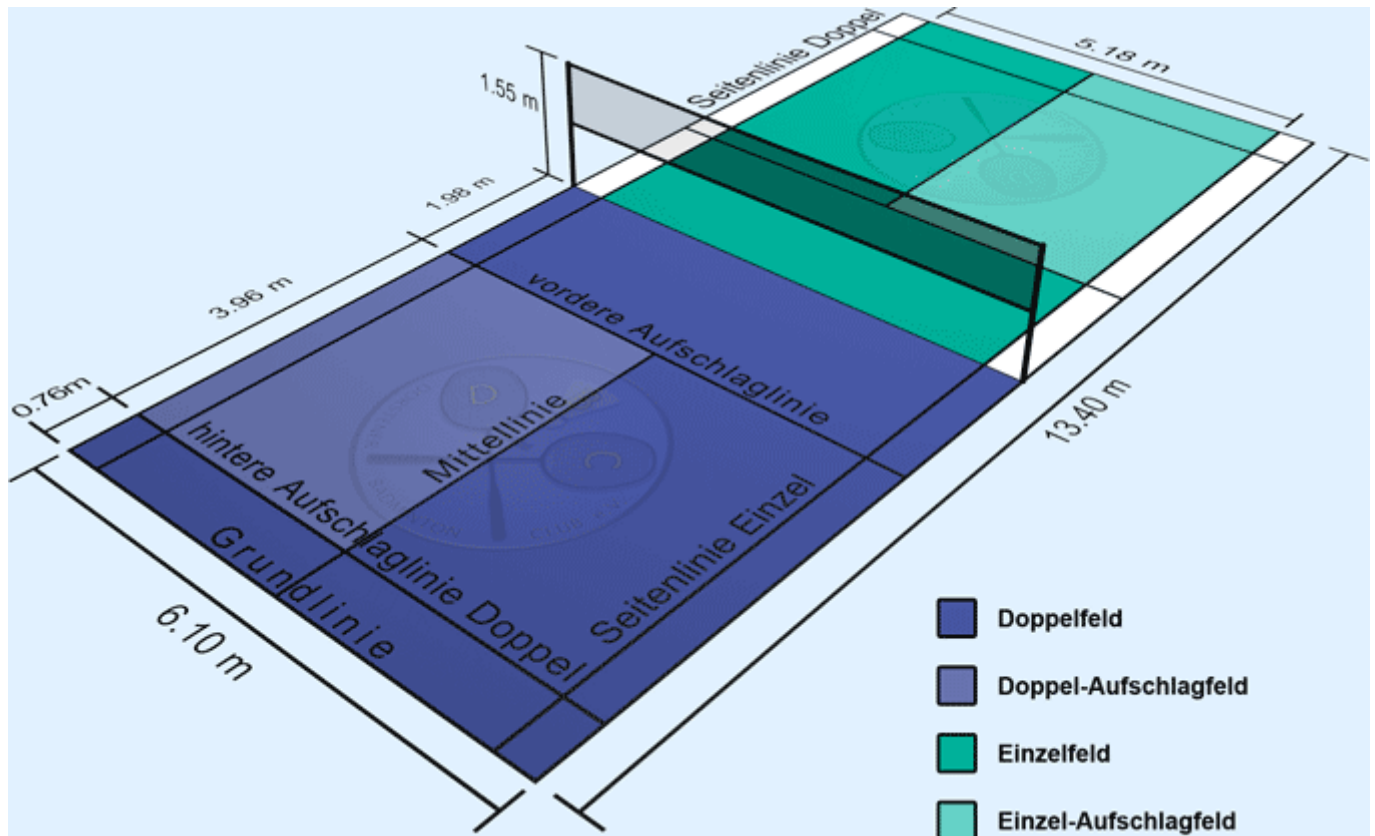


# Badminton AA1 – Skript Oberstufe

Stand: 9/2016

## 1. Regeln (Kurzfassung)

### 1.1 Das Spielfeld



Das rechteckige Spielfeld ist 13,40 m lang und 6,10 m breit, die Netzhöhe beträgt an der Seite 1,55m. Eine Sporthalle gilt erst ab einer Höhe von 9 m uneingeschränkt bespielbar.

#### **Doppel und Mixed**

Grundlinie und Seitenlinie Doppel begrenzen das Spielfeld (= volle Größe). Das sog. Aufschlagfeld, in das der Ball beim Aufschlag gespielt werden muss, wird begrenzt durch vordere Aufschlaglinie, Mittellinie, hintere Aufschlaglinie Doppel und Seitenlinie Doppel.

#### **Einzel**

Seitenlinie Einzel und Grundlinie begrenzen das Einzel-Spielfeld. Das Aufschlagfeld wird begrenzt durch vordere Aufschlaglinie, Mittellinie, Grundlinie, und Seitenlinie Einzel.

Die Linien sind jeweils Teil des Spielfelds.

### 1.2 Federball

Der Spielball darf aus natürlichen und/oder künstlichen Materialien bestehen und sollte (unabhängig von den verwendeten Materialien) den typischen Flugeigenschaften eines Naturfederballs mit Korkbasis entsprechen. Die Basis ist mit einer Lederschicht überzogen.

## 1.3 Wahl / Los

Vor Beginn des Spiels wird per Los entschieden, welche Seite sich eine der beiden folgenden Möglichkeiten auswählen darf:

- Wahl des Aufschlag- bzw. Rückschlagrechts, oder
- Wahl der Spielfeldseite

Der Verlierer der Wahl entscheidet danach über die noch verbliebene Möglichkeit.

## 1.4 Zählweise

Wie z.B. beim Volleyball gilt die Rallypoint-Zählweise: für jeden abgeschlossenen Ballwechsel wird ein Punkt vergeben. Ein Spiel ist beendet, wenn eine Seite zwei Sätze gewonnen hat. Ein Satz ist von der Seite gewonnen, welche zuerst 21 Punkte erreicht hat.

Ausnahmen:

- Ab einem Spielstand von 20:20 muss ein Vorsprung von zwei Punkten herausgespielt werden.
- Beim Stande von 29:29 gewinnt die Seite den Satz, welche den nächsten Punkt gewinnt. Das bedeutet, dass nach dem 30. Punkt der Satz auf jeden Fall beendet ist.

Die Seite, die einen Satz gewinnt, hat Aufschlagrecht im nächsten Satz.

## 1.5 Seitenwechsel

Die Spielfeldseite wird nach jedem Satz gewechselt. Ebenso werden in einem möglichen dritten Satz die Seiten gewechselt, wenn die führende Spielpartei 11 Punkte erreicht hat. Wird ein Versäumnis dieses Wechsels bemerkt, hat der Seitenwechsel unmittelbar (nicht während des Ballwechsels) zu erfolgen. Der Spielstand bleibt dabei bestehen.

## 1.6 Aufschlag

Der Aufschläger, der an der Reihe ist, führt den Aufschlag vom rechten Aufschlagfeld aus, wenn sein Team einen geraden Punktstand hat ("0" eingeschlossen), bzw. bei ungeradem Punktstand vom linken Aufschlagfeld.

### **Ausführung**

Während eines korrekten Aufschlags müssen Auf- und Rückschläger innerhalb der diagonal gegenüberliegenden Aufschlagfelder stehen, dürfen aber die Begrenzungslinien nicht berühren. Ein Teil beider Füße des Auf- und Rückschlägers müssen während der gesamten Aufschlagbewegung Bodenkontakt haben. Sind die Spieler zum Aufschlag bereit, gilt jede Vorwärtsbewegung des Schlägerkopfes des Aufschlägers als Aufschlagbeginn. Wird der Ball dabei berührt, gilt der Aufschlag als ausgeführt. In dem Moment, wenn der Aufschläger den Ball trifft, müssen folgende Bedingungen erfüllt sein:

- Der Schläger muss die Basis des Balles zuerst treffen.
- Der Ball muss sich unterhalb der Taille – also unterhalb der untersten Rippe – des Aufschlägers befinden.
- Der Schlägerschaft muss so abwärts gerichtet sein, dass der gesamte Schlägerkopf eindeutig unter der Schlaghand liegt.

Die Aufschlagbewegung darf nicht verlangsamt oder sogar abgestoppt werden. Der Ball muss zunächst eine Aufwärtsbewegung beschreiben. Wird beim Aufschlag der Ball nicht getroffen, liegt ein Fehler vor. Berührt der Ball beim Aufschlag die Netzkante und fliegt dennoch ins richtige Aufschlagfeld, so ist dies kein Fehler.

## ***Aufschlag beim Einzel***

Gewinnt der Aufschläger einen Ballwechsel, erhält dieser den Punkt. Er behält das Aufschlagrecht und führt den nächsten Aufschlag vom anderen Aufschlagfeld aus. Sollte der Rückschläger den Ballwechsel gewinnen, erhält dieser den Punkt und das Aufschlagrecht.

### **1.7 Positionsfehler beim Auf- bzw. Rückschlag**

Es liegt genau dann ein Positionsfehler beim Auf- bzw. Rückschlag vor, wenn ein Spieler den Auf- bzw. Rückschlag außerhalb der Reihenfolge durchführt oder vom falschen Auf- bzw. Rückschlagfeld auf- bzw. rückschlägt. Wird dieser Fehler bemerkt, ist dieser zu beheben. Der Spielstand bleibt dabei bestehen.

### **1.8 Fehler**

Ein Fehler liegt vor,

- wenn der Aufschlag nicht korrekt ist.
- wenn der Ball beim Aufschlag an der Netzoberkante hängen bleibt oder nach dem Überqueren des Netzes in diesem hängen bleibt.
- wenn **der Ball** während des Ballwechsels...
  - ...nicht auf oder innerhalb der Begrenzungslinien auf den Boden fällt.
  - ...die Decke oder die Seitenwände berührt.  
Ausnahme: Nur bei einer lichten Höhe unterhalb von 9 m ist der Aufschlag zu wiederholen, wenn er Ball dabei die Decke bzw. Deckenkonstruktion berührt.
  - ...den Spieler oder seine Kleidung berührt.
  - ...einen Gegenstand oder eine Person außerhalb des Spielfeldes berührt (z.B. den Netzpfeiler).  
Ausnahme: Eine Wiederholung ist zu geben, wenn der Ball einen aus der Decke herausragenden Gegenstand (Lampe, Lautsprecher, Sportgeräte, u. Ä.) unterhalb von 9 m über dem Spielfeld berührt (Teile der Deckenkonstruktion, wie z.B. Dachträger zählen nicht dazu).
  - ...mit dem Schläger aufgefangen oder angehalten und anschließend geschoben oder geschleudert wird.
  - ...von einer Seite zweimal geschlagen wird (also entweder zweimal hintereinander durch einen Spieler oder einmal durch den Spieler und anschließend durch dessen Mitspieler). Der Ball darf aber gleichzeitig Besaitung und Schlägerahmen in einem Schlag berühren.
- wenn **ein Spieler** während des Ballwechsels...
  - ...das Netz bzw. seine Haltevorrichtung mit Körper oder Schläger in irgendeiner Form berührt.
  - ...den Schläger über das Netz ins gegnerische Spielfeld hält.  
Ausnahme: Ein Ausschwingen nach dem Schlag über das Netz hinweg ist legitim, wenn der Ball zuvor auf der eigenen Spielfeldseite berührt wurde.
  - ...den Gegner dadurch behindert oder ablenkt, indem er selbst oder mit seinem Schläger unter das Netz hindurch in das gegnerische Spielfeld gerät.
  - ...den Gegner bei dessen Ausschwingen über das Netz hinweg hindert.
  - ...seinen Gegner vorsätzlich durch irgendwelche Handlungen wie Rufen oder Gebärden stört oder ablenkt.

## **1.9 Wiederholung**

In folgenden Fällen wird Wiederholung des Ballwechsels gegeben:

- Der Rückschläger ist während des Aufschlags noch nicht bereit.
- Auf- und Rückschläger begehen gleichzeitig einen Fehler.
- Der Ball verfängt sich auf der Netzkante oder bleibt nach dem Überfliegen des Netzes in diesem hängen. Ausnahme Aufschlag: hier gilt dies als Fehler.
- Der Ball fliegt während des Ballwechsels auseinander.
- Der Ball trifft einen über dem Spielfeld unterhalb von 9 Meter hängenden Gegenstand.
- Der Ball trifft den auf der Seitenlinie stehenden Netzpfeiler über Netzhöhe.

## **1.10 Federball nicht im Spiel**

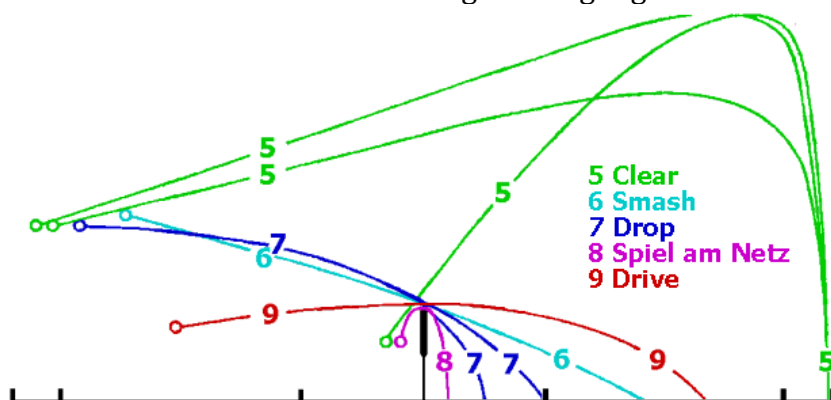
Der Ball ist nicht mehr im Spiel, wenn...

- ...er den Boden des Spielfeldes berührt.
- ...ein Fehler vorliegt oder Wiederholung gegeben wird.
- ...er das Netz oder den Pfeiler berührt und anschließend in Richtung Boden der Spielfeldseite des zuletzt geschlagenen Spielers fällt.

## 2. Technik

### 2.1 Schlagarten

- **Drop:** kurzer Ball von hinten knapp hinter das Netz. Einen Drop spielt man, um den Gegner zu hetzen. Es gibt den langsamen Drop, der wegen seiner niedrigen Geschwindigkeit kurz und steil hinter dem Netz zu Boden fällt. Außerdem als Variante den schnellen Drop, der etwas weiter fliegt, aufgrund seiner höheren Geschwindigkeit dem Gegner aber weniger Reaktionszeit lässt.
- **Clear:** hoher weiter Ball an die Grundlinie. Es ist **der** Standardschlag beim Badminton und hält den Gegner in der Defensive. Normalerweise wird er deutlich über die Reichhöhe des Gegners gespielt; somit gewinnt man aufgrund der langen Flugzeit des Balles Zeit. Wird der Clear flacher, also nur knapp über die Reichhöhe des Gegners gespielt, so spricht man von einem Angriffsclear. Dieser bringt den Gegner stärker unter Bedrängnis.
- **Smash:** Schmetterball. Auf höherem Niveau wird meist jeder zu kurze Clear des Gegners (der die vordere Aufschlaglinie nicht überqueren würde) mit einem Smash quittiert.
- **Drive:** schneller Ball aus der Feldmitte in die Feldmitte. Im Doppelspiel ist der Drive ein sehr oft gespielter Ball, da wenn der Gegner in der Aufstellung "vorne / hinten" steht, der Vordere den schnellen Ball nur selten erreicht und der Hintere nicht schmettern kann.
- **Töten:** Ball am Netz schnell ins Feld schlagen. Wenn der Gegner einen Drop zu hoch spielt, kann man mit einer kleinen Schlägerbewegung den Ball töten, wenn man schnell am Netz ist.



**5 Clear** - hohe Flugkurve (flache Flugkurve = **Angriffsclear**) Ziel: Grundlinie

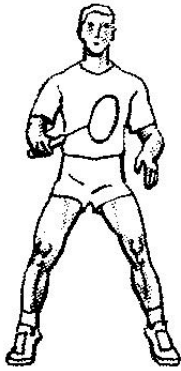
**6 Smash** - hart und steil nach unten in die Mitte oder an die Außenlinien

**7 Drop** - langsamer Drop: kurz und steil hinter das Netz; schneller Drop: flach und etwas weiter

**8 Spiel am Netz** - kurz und steil hinter das Netz

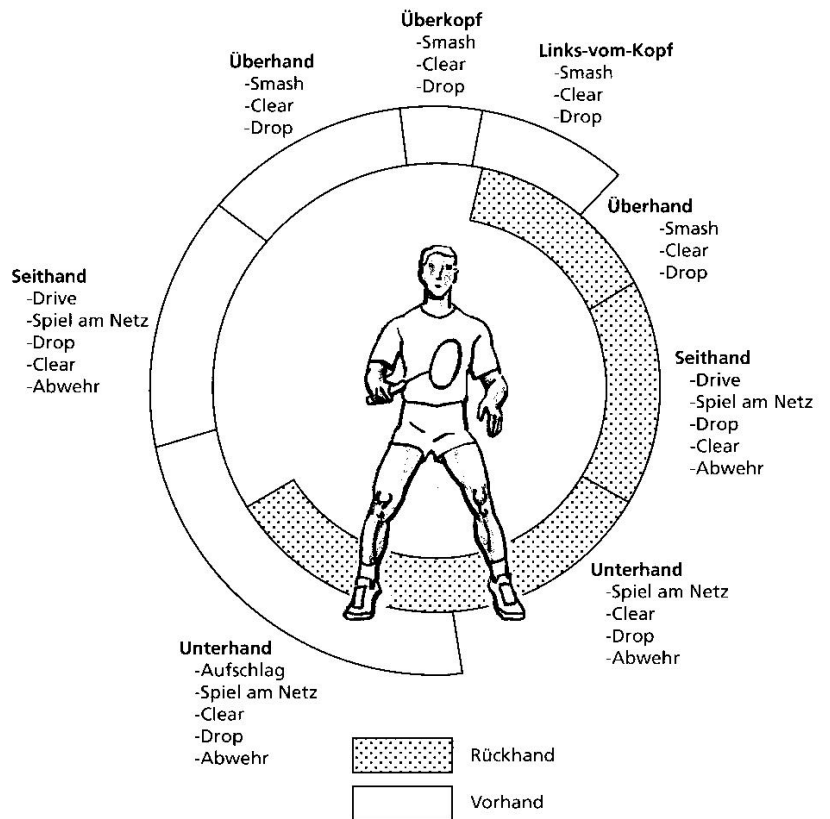
**9 Drive** - flach und schnell von Feldmitte zu Feldmitte oder Grundlinie

## 2.2 Grundstellung und Treffbereiche



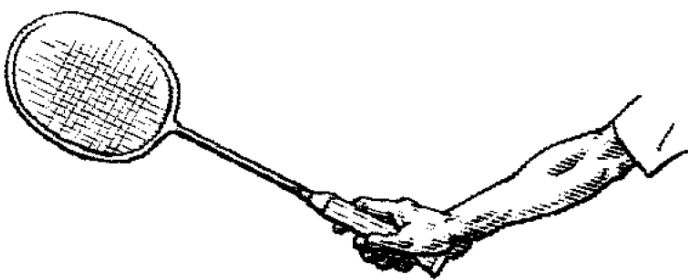
### Die Grundstellung (Ballerwartungshaltung)

- Die Füße befinden sich in einer bewegungsbereiten, etwa hüftbreiten Stellung.
- Das Körpergewicht ist auf beide Füße (Fußballen) gleichmäßig verteilt.
- Die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sind leicht gebeugt.
- Der Schlägerkopf wird etwa in Brust- bis Kopfhöhe gehalten.
- Der Ellbogen des Schlagarmes befindet sich deutlich vor dem Körper.

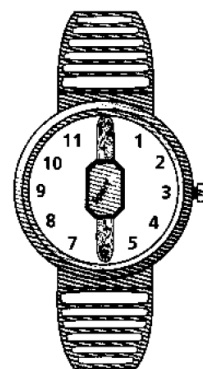


## 2.3 Schlägerhaltung: Universalgriff

Der Universalgriff kann bei fast allen Schlägen angewandt werden, er ist vor allem Anfängern zu empfehlen.



- Endglied des Daumens seitlich an die breite Grifffläche legen
- Mit den restlichen Fingern den Griff von der anderen Seite so umschließen, dass die Mittelfingerkuppe unter der des Daumens, die Zeigefingerkuppe über der des Daumens liegt
- Griffende liegt auf dem Handballen

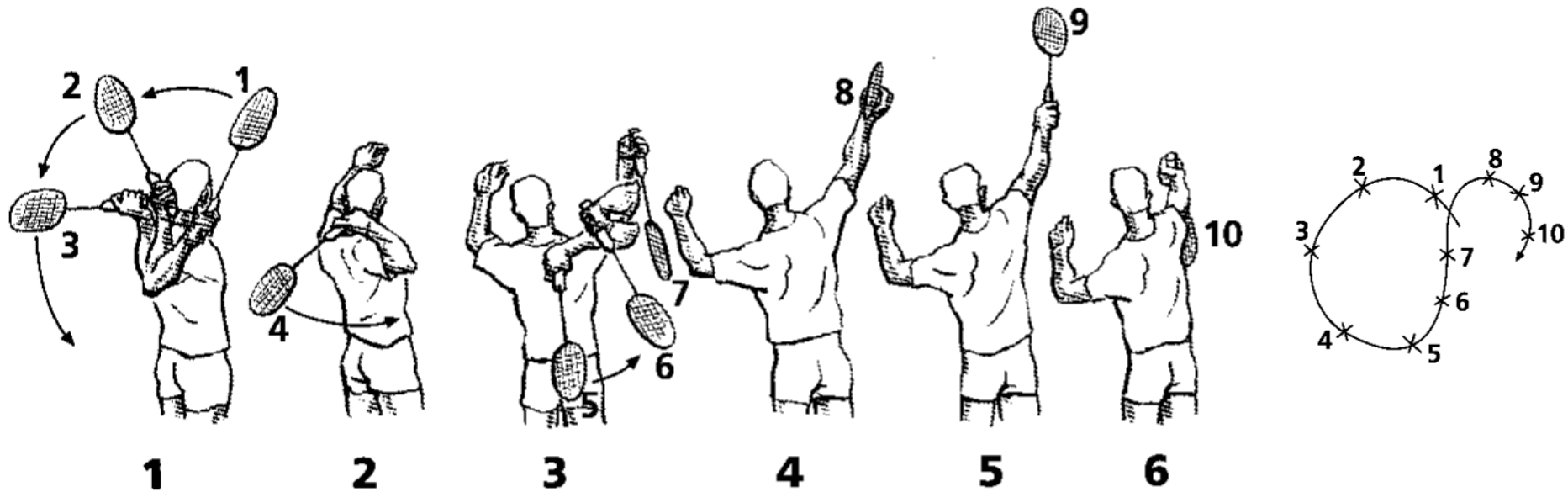


- Die Fläche des Schlägerkopfs ist die Verlängerung der Handfläche
- Schläger befindet sich in 6-Uhr-Stellung



- Griff so anfassen, als ob du ihm „Guten Tag“ sagen wolltest

## 2.4 Grundlegendes Element: Die Schwungschleife



-Ausholbewegung: Schläger wird entgegengesetzt zur Schlagrichtung Richtung linker Schulter geführt

(Position 1-3)

-Schlägerkopf schwingt über den Rücken zur rechten Schulter

-Hüfte und Ellbogen werden dabei nach vorn gedreht

-Ellbogen zeigt in Schlagrichtung

(Position 4 - 7)

-Schlägerkopf wird durch Streckung des Ellbogengelenks und schnellkräftiger Unterarmdrehung einwärts (Pronation) gegen den Ball beschleunigt.

(Position 8 - 9)

-Nach dem Treffen des Balls wird die Unterarmdrehung fortgesetzt

(Position 10)









-Schläger schwingt zur linken Körperseite hin aus (nicht dargestellt)

Draufsicht auf die Bewegung des Schlägerkopfs

(mit Angabe der Positionen)

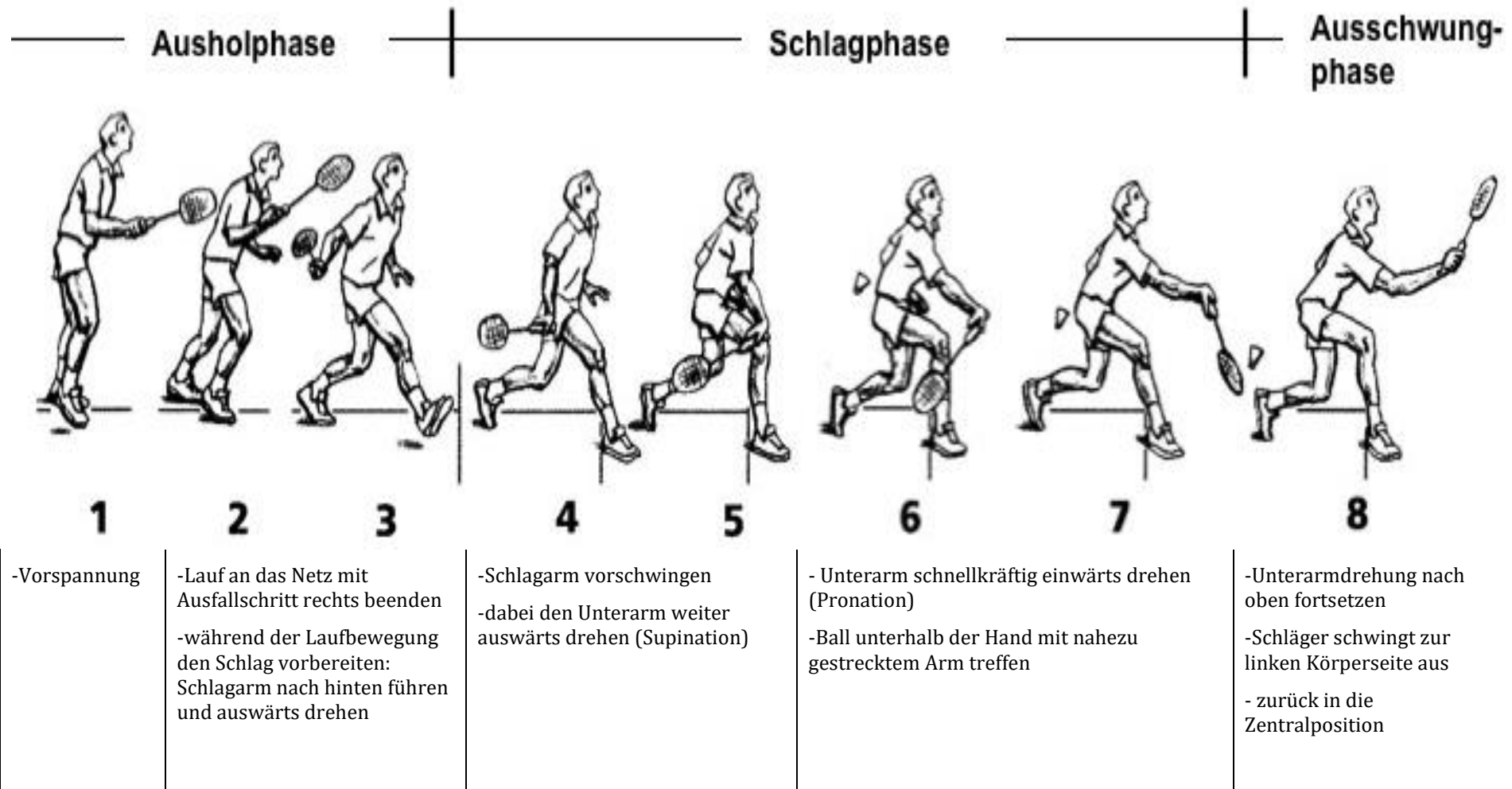
## 2.5 Bewegungsbeschreibungen ausgewählter Schlagarten

### 2.5.1 Langer Aufschlag

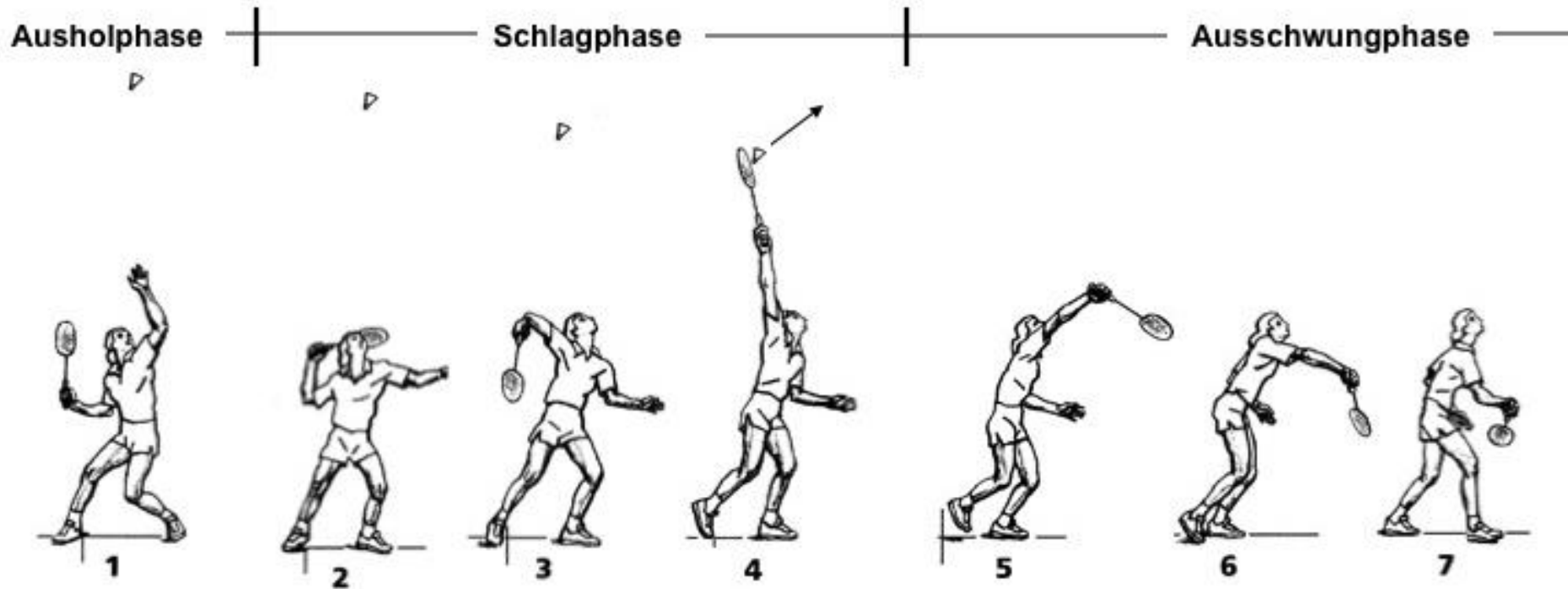
Ausholphase		Schlagphase				Ausschwungphase
						
1	2	3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Schulterbreite Schrittstellung, vorderer Fuß zeigt in Schlagrichtung, hinterer Fuß ist nach rechts zur Seite gedreht</li> <li>-Körpergewicht auf dem hinteren Fuß, Schlägerkopf in oder etwas über Kopfhöhe</li> <li>-Ball mit Daumen und Zeigefinger halten</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ball nach rechts vorne „setzen“</li> <li>-Gewicht nach vorne verlagern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Hüfte dreht vor</li> <li>-Schlagarm schwingt dicht am Körper nach vorne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Unterarm ist auswärts gedreht (Supination), Schlägerkopf zeigt nach hinten</li> <li>-Handgelenk ist zur Daumenseite gebeugt (90° zwischen Schläger und Arm)</li> <li>-Schlagarm ist gestreckt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Kurz vor dem Treffpunkt den Schläger „peitschenartig“ beschleunigen, den Unterarm schnellkräftig einwärts drehen (Pronation), Handgelenk strecken</li> <li>-Ball leicht rechts seitlich vor dem Körper unter Hüfthöhe treffen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Unterarm dreht weiter und der Ellbogen wird gebeugt</li> <li>-Schläger schwingt nahe am Kopf über die linke Schulter aus</li> <li>-Zentralposition einnehmen</li> </ul>	



## 2.5.2 Vorhand-Unterhand-Clear



## 2.5.3 Vorhand-Überkopf-Clear



- Lauf unter den Ball
- “Dach- oder Dreiecksposition“
- linker Arm zeigt zum Ball, rechte Schulter und Hüfte sind zurückgedreht
- Schlägerkopf befindet sich etwa in Kopfhöhe
- rechter Fuß ist zurückgestellt (Stemmschritt)

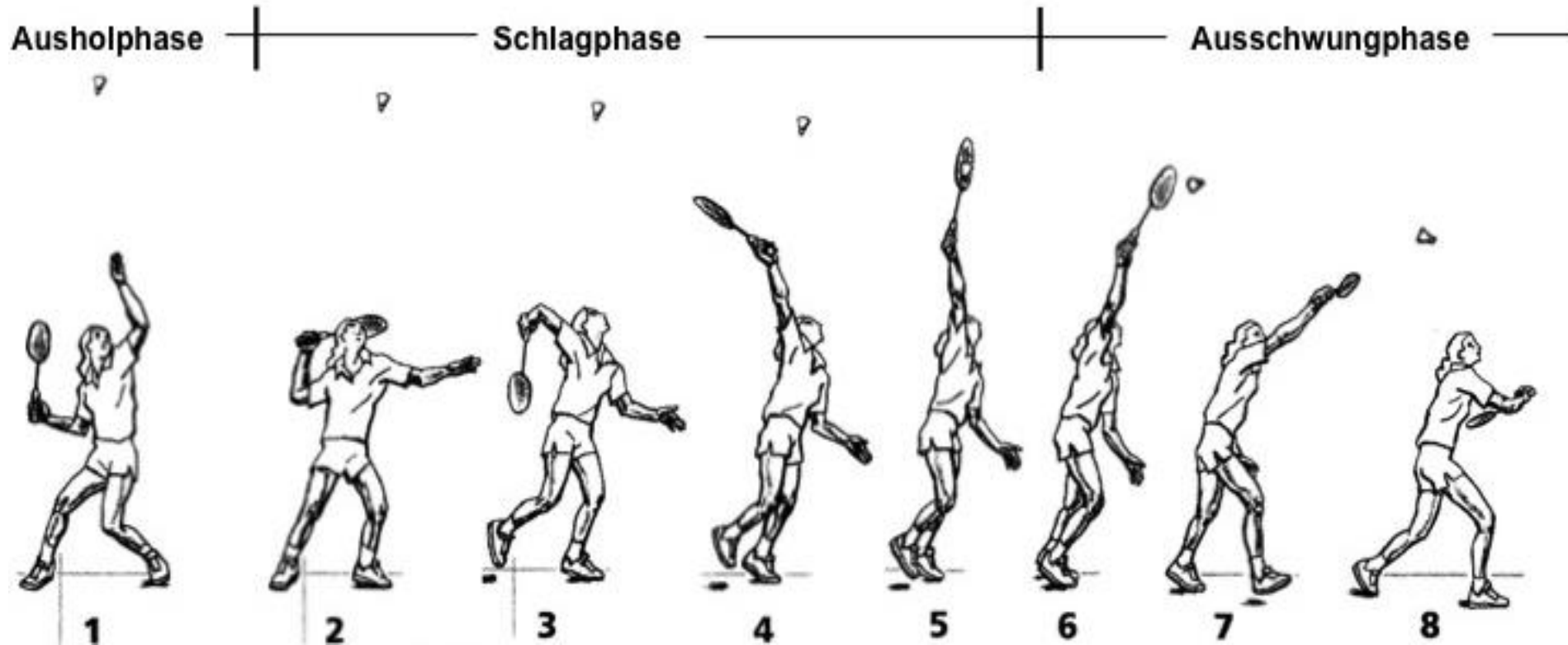
- “Schwungschleife“ (Schlägerkopf hinter den Rücken und nach unten führen, gleichzeitig Ellbogen in Schlagrichtung drehen)
- Hüfte dreht nach vorne, das Gewicht wird nach vorne verlagert

**Die Schleifenbewegung soll nicht unterbrochen werden!!!!**

- Schlagarm ohne Unterbrechung strecken und den Unterarm schnellkräftig einwärts drehen (Pronation)
- Ball über (leicht hinter) dem Kopf mit nahezu gestrecktem Arm treffen

- Unterarmdrehung weiterführen
- rechte Schulter hat die linke „überholt“
- Schläger zur linken Körperseite ausschlagen lassen
- im Ausschwing bzw. während des Schlages Schritt nach vorn machen
- zurück in die Zentralposition

## 2.5.4 Vorhand-Überkopf-Drop



-Lauf unter den Ball  
 -"Dach- oder Dreiecksposition"  
 -linker Arm zeigt zum Ball, rechte Schulter und Hüfte sind zurückgedreht  
 -Schlägerkopf befindet sich etwa in Kopfhöhe  
 -rechter Fuß ist zurückgestellt (Stemmschritt)

- "Schwungschleife" (Schlägerkopf hinter den Rücken und nach unten führen, gleichzeitig Ellbogen in Schlagrichtung drehen)  
**Clear antäuschen !!!**  
 -Hüfte dreht nach vorne, das Gewicht wird nach vorne verlagert

-Schlagarm ohne Unterbrechung strecken und den Unterarm einwärts drehen (Pronation)  
 - kurz vor dem Treffpunkt die Schlagbewegung abbremsen  
 -Ball mit einer gefühlvollen Unterarmdrehung und nahezu gestrecktem Arm etwas mehr vor dem Kopf als beim Clear treffen  
 -Ball überdachen

-Schlagarm mit einer weichen Bewegung etwa bis Hüfthöhe ohne Unterbrechung weiterführen  
 -im Schlag einen Schritt nach vorn machen  
 -rechte Schulter hat die linke „überholt“  
 - zurück in die Zentralposition

### 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 nur 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 "Treffpunkte" im Spielfeld aufgezwungen werden; dazu gehören tiefe Bereiche am Netz und im Grundlinienbereich. Je tiefer die Ballannahme des Gegners 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 zu vertreiben. Diese befindet sich in der Spielfeldmitte etwa einen Schritt hinter der vorderen Aufschlaglinie. Durch den Wechsel von langen und kurzen Bällen kommt auch der Anfänger schon sehr schnell zu Erfolgserlebnissen, da sich diese Taktik mit den Grundsschlägen 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.

#### **Praktische Tipps:**

- Kehre schnell zur Zentralposition zurück! Vertreibe deinen Gegner aus dieser indem du den Ball nicht in die gegnerische Zentralposition spielst!
- Spiele die Bälle hoch und weit an die Grundlinie oder kurz hinter das Netz!
- Spiele sicher! Vermeide Eigenfehler!
- Nimm die Bälle hoch an der Netzkante an!
- Spiele häufiger longline als diagonal!
- Spiele den Gegner tief an!
- Greife an! (Lass dich nicht in die Verteidigung zwingen!)
- Vermeide die Rückhand im Hinterfeld; spiele lieber (als Rechtshänder) links vom Kopf!
- Der Aufschlag ist der einzige Schlag, der nicht vom Rückspiel des Partners abhängig ist. Darum solltest du dich bei der Vorbereitung auf den Aufschlag auch besonders ruhig und vollständig konzentrieren.