

Ralf Fabig • Karl-Heinz Olinski
Martin Skiorz

Richtig Badminton



SPORTPRAXIS
TOP

BL7

Vorwort		
Einführung		
Ausrüstung		
Schläger 12		
Bälle 14		
Spielfeld 15		
Netz 15		
Bekleidung 16		
Tethnik		
Schlägerhaltungen 18		
Universalgriff 18		
Grundstellung 21		
<i>Ausgangsposition Einzel</i> 22		
Aufschlagtechniken 24		
<i>Hoher Aufschlag</i> 24 • <i>Kurzer Aufschlag</i> 28 • <i>Kurzer Aufschlag mit der RH</i> 29 • <i>Flach-weiter Aufschlag</i> 30		
<i>Swip</i> 31		
Technik der Schlagarten 33		
<i>VH-Überkopfclear (Befreiungsschlag)</i> 33 • <i>Umsprung</i> 36 • <i>Clear »links vom Kopf«</i> 38 • <i>VH-Überhandclear (Befreiungsschlag)</i> 40 • <i>RH-Überhandclear (Befreiungsschlag)</i> 43 • <i>Smash (Schmettersschlag)</i> 48 • <i>Drop (Stoppschlag)</i> 52 • <i>Drive (Treibschlag)</i> 55		
<i>VH-Unterhandclear (Befreiungsschlag)</i> 58 • <i>RH-Unterhandclear (Befreiungsschlag)</i> 62 • <i>Schläge beim »Spiel am Netz«</i> 64 • <i>»Heben«</i> 64		
<i>»Stechen«</i> 65 • <i>»Schneiden«</i> 66		
<i>»Wischen«</i> 67 • <i>»Töten«</i> 68		
Schlagvarianten 72		
<i>Angriffsclear</i> 72 • <i>Drop mit Seitenschnitt</i> 74 • <i>»Gewischter Drop«</i> 76		
<i>Schläge mit Unter-/Oberschnitt</i> 78		
7 Taktik		82
Allgemeine Bemerkungen 82		
Äußere Bedingungen 82		
12 Grundsätze der Spieltaktik 84		
Taktik des Einzelspiels 86		
Taktik des Doppelspiels 90		
Training		97
Allgemeine Grundsätze 97		
Periodisierung des Trainings 98		
18 Trainingsbelastung 99		
Trainingsgestaltung 100		
Anfänger-Training 100		
Trainingsformen 102		
Gymnastik / Stretching 108		
Wettkampf		112
Theorie		115
Vorbemerkungen 115		
Reichweite 115		
Treffpunktbereiche 116		
Flugbahnen des Balles 117		
Geschwindigkeit des Balles 118		
Reaktionszeit 119		
Antizipation 119		
Bewegungslehre		121
Grundsätze der Bewegungslehre 121		
Regelkunde		123