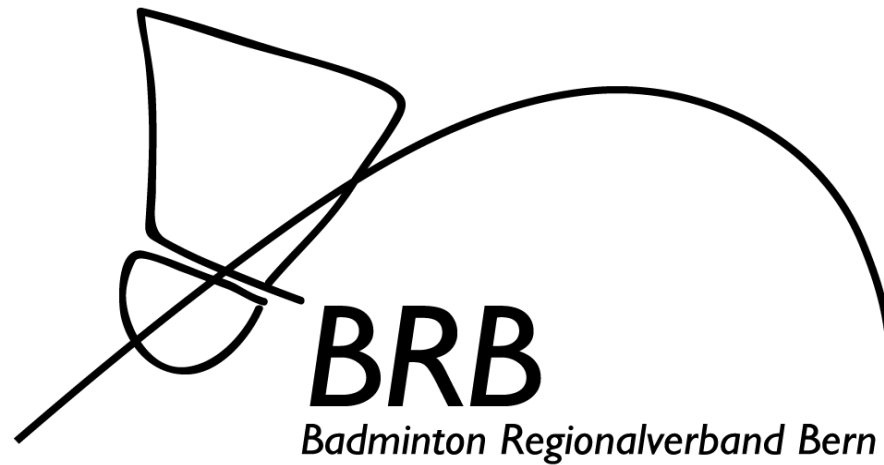


# Trainingskonzept Junioren



Aenderungen per 1.10.2020

Aenderungen per 19.11.2020

# Trainingskonzept Junioren BRB 2020

Ziel des nachfolgenden Konzepts ist ein einheitlicher, strukturierter und gezielter Aufbau für die Entwicklung der BRB-Junioren.

Der Inhalt basiert auf meinen Erfahrungen und verschiedener Konzepte von:

Diplomarbeit Swiss Olympic Bettina Villars, 1996

Rahmentrainingskonzept swiss badminton, 2004

Trainingskonzept von Kenneth Larsen 2006 / Rahmentrainingskonzept BRB, 2007

PISTE Konzept, 2012

Athletenweg von Sabrina Heiniger, 2013

J+S Leiterhandbuch, 2016

## Allgemeines

	U11	U13	U15	U17	U19
<b>Trainingsumfang</b>					
Std./Woche	9h	11h	13h	18h	23h
Inhalte (sb Athletenweg, inkl. Wettkämpfe)	6h Badminton + Sport allgemein, Kondi	8h Badminton + 2. Sportart, Kondi	10h Badminton + Kondi, Mental, allg. Sport	14h Badminton + Kondi, Mental, Sport allg.	18h Badminton + Kondi, Mental, Sport allg.
<b>Wettkämpfe</b>	SSM (regional)	SSM + RTJ, SMJ	RTJ, SMJ, IC, RT CD	RTJ, IC, SMJ, RT A-D	SMJ, RT A-D, IC
<b>Umfeld</b>	Spaß, Freunde spielen ev. auch Badminton, Eltern unterstützen ihre Kinder dabei	Spaß, Eltern begleiten sie an Turniere, ev. Wechsel in eine Sportklasse oder Sportschule	Spaß, Leistungsbereitschaft, Eltern helfen bei der Koordination der Trainings und Turniere und helfen ihnen selbständig zu werden. Sie unterstützen sie bei der Berufswahl	Spaß, Entscheidung Richtung Leistungs- oder Breitensport, Berufswahl, Eltern unterstützen sie dabei, auch finanziell, mit Reisen und haben Verständnis für die Wichtigkeit des Sports	Spaß, Wille, Eltern helfen beim Umfeld-Management, Badminton ist u.U. die Nr. 1 oder ev. Leiter- und Trainertätigkeit, Mithilfe im Club (Vorstand o.ä.)
Swiss Olympic Card	Regional	Regional	Regional oder national (Junioren Nationalkader)	Regional oder national	Regional oder National
Wichtigkeit der Selektionsfaktoren	Resultate 15% Technik/Taktik 35% Kondition 10% Entwicklung 30%	Resultate 20% Technik/Taktik 30% Kondition 10% Entwicklung 30%	Resultate 25% Technik/Taktik 25% Kondition 10% Entwicklung 30%	Resultate 40% Technik/Taktik 25% Kondition 20% Entwicklung 15%	Resultate 40% Technik/Taktik 20% Kondition 25% Entwicklung 15%

## Juniorstruktur in der Schweiz

<p><b>Swiss Badminton</b></p> <p>Selektionskriterien: PISTE Rangliste / Trainer Vorschläge auch durch Regiotrainer</p>	<p>Übergangskader U23</p> <p>Junioren-Nationalkader U17/U19: A-Kader / B-Kader / Perspektivkader</p> <p>Junioren-Nationalkader U13/15 → Förderung durch Regionen</p>
<p><b>BRB</b> Regioteam U15-U19 Selektionskriterien: PISTE Tests Teilnahme RTJ/SMJ Teilnahme FTT/Herbst-TL Einsatz im Training Trainingsanwesenheit</p>	<p>10-12 Spieler</p> <p>Teilnahme, keine Mindestanforderung 3-4 RTJ + SMJ sind Pflicht (grosser Lerneffekt in der Taktik und Mental!)</p> <p>Mind. 1 Camp ist Pflicht</p> <p>Trainingsbesuch über 50%</p>
<p>Talentteam U9-U13 Selektionskriterien: PISTE Tests Teilnahme SSM/RTJ/SMJ U13 Teilnahme FTT/Herbst-TL Einsatz im Training Trainingsanwesenheit</p>	<p>8-12 Spieler</p> <p>Teilnahme, keine Mindestanforderung 3-4 RTJ + SMJ sind Pflicht (U13), für U12 5-6 SSM, ev. überregionale Turniere</p> <p>Mind. 1 Camp ist Pflicht</p> <p>Trainingsbesuch fast 100%!</p>
<p><b>Clubs, J+S</b> Junioren (10-20jährig) Kids (5-10jährig)</p>	

## Trainingsmöglichkeiten für BRB-Spieler pro Woche

<p><b>BRB</b></p> <p><b>Regioteam U15-U19</b></p> <p>U19: 2-3 Clubtrainings, 1-2 BRB</p> <p>U17: 2 Clubtrainings, 1-2 BRB</p> <p>U15 : 2 Clubtrainings, 1-2 BRB</p>	<p><b>1. BRB Training</b></p> <p>Regio, Bern Muristalden Freitag, 18-20h Kosten: 120.-/J</p> <p>-----</p>	<p><b>weitere zusätzliche BRB Training:</b></p> <p>Samstag: Bern-Mobilhalle 10-12h Kosten: keine</p>	<p><b>Club</b></p> <p>ca. 1-3 Clubtrainings</p>	<p><b>Trainings clubübergreifend:</b></p> <p>weitere Infos über Ressort Nachwuchs erhältlich</p>	<p><b>Privat</b></p> <p>Individual- Trainings Kosten: je nach Trainer</p>
<p><b>Talentteam U9-U13</b></p> <p>U13: 1-2 Clubtrainings, 1-2 BRB</p> <p>U12: 1-2 Clubtrainings, 1 BRB</p> <p>U11: 1 Clubtraining, 1 BRB</p>	<p>Talentteam Kehrsatz Donnerstag, 17.15-18.30h Kosten: 100.-/J</p>	<p>Mittwoch: Bern-Mobilhalle 18-19.30h Kosten: keine</p>		<p>z.B. U9-U15 BC Thun Mittwoch, 14-15.30h bzw. 15.30-17h Bachhalle Uetendorf Kosten: 120.-/J</p>	<p>Selbständige (Konditions-) Trainings</p> <p>Polysportive Trainings / 2. Sportart</p>

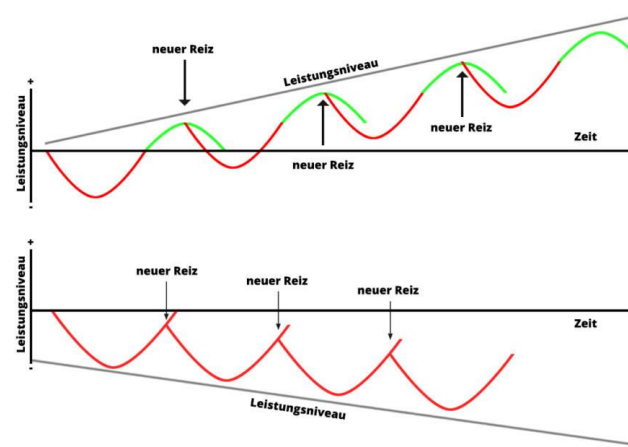
## Saisonplanung / 2-fach Periodisierung

Inhalte		Übergangs- periode	1. Vorbereitungs- periode		1. Wettkampfperiode				ÜP	2. VP	2. Wettkampfperiode		
		Mai	Juni – ca. Mitte Aug		Mitte Aug- Anf. Dez				Ferien	Jan	ca. Mitte Jan – Mitte Mai		
Technik+Taktik	Turniere				RTJ	RTJ	RTJ	SMJ			RTJ	RTJ	RTJ
Match- und Taktiktraining													
Kondition	Ausdauer				Niveau halten, 1x/W.						Niveau halten, 1x/W.		
	Kraft				Niveau halten, 1x/W.						Niveau halten, 1x/W.		
	Schnelligkeit												
Mental	Selbststeuerung, Konzentration, Positives Denken, Körpersprache, Kampfgeist, Teamwork, Selbstvertrauen, Favoritenrolle, Rückstand, Motivation												
Umfeld z.B.	Material testen												
	neue Schuhe												
	Bespannungshärte												
	Sponsoren suchen												

= wichtig
  = ein bisschen wichtig

## Superkompensation

Belastung und Erholung/Regeneration müssen in einem optimalen Verhältnis stehen um Fortschritte (und nicht Rückschritte/Übertraining) zu erzielen.



Quelle: www.fitbook.de

# Inhalte der verschiedenen Altersstufen

## U9 und U11 (unter 11jährige)

Schlagtechnik	Lauftechnik/-taktik	Taktik Einzel, Doppel, Mixed
Ballgefühl (verschiedene Bälle) Griffe: Vor- und Rückhand, Universalgriff, Daumen- und Pfannengriff Rückhand-Service kurz (12*) Racketpositionen: Ausgangs- und Schlussposition, neutrale Position Grundschläge: Armzug mit Unterarm-Rotation	Laufbewegung und Bewegungsgrundformen: rennen, hüpfen, schieben, kreuzen, etc. (4/5)  Chinasprung (9) Ausfallschritt (6)	Spiel miteinander: Ball im Spiel halten  Spiel gegeneinander: Gegner vorwärts-rückwärts, links-rechts bewegen  Kreativität: Spiel gestalten, nicht einfach nur zurück spielen  Konzept: Nach Konzept und in Löcher spielen
Langer Rückhand Aufschlag (14) Netzdrops gerade, Vor- und Rückhand (19/17) Offensiver Lob, Vor- und Rückhand (26/25) Töten Vor- und Rückhand (tiefes Netz) (22/21) Clear Vorhand (37) Drop (39)		

### Kondition

Schnelligkeit, laufen mit Richtungswechsel, Kombinationen, Rotationen, Rhythmus, grosse/kleine Schritte

Sprünge vorwärts, rückwärts, diagonal, ein- und 2beinig, Springseil

Werfen/fangen von verschiedenen Objekten

Reaktion

Beweglichkeit (Einführung ins Stretching), koordinative Übungen, balancieren

Rumpfkraft (Bauch, Rücken, Schulter) mit Körpergewicht, spielerisch

### Selbststeuerung

Spas und Geduld am Spielen und üben, Motivation

Individuelle Matchvorbereitung (Ritual für Turnier) aufbauen: Einlaufen, Einspielen, Matchvorbereitung (Material, Taktik)



\*Die Zahl in Klammer ist die Seitenzahl des J+S Handbuch Badminton, Lauf- und Schlagtechnik, auf welcher die technische Ausführung des Schläges beschrieben und illustriert ist

## U13 (11-12jährige)

<p>Netzdrops Vor- und Rückhand (20/8)          Kurzer Vorhand Aufschlag (13)          Drive, Vor- und Rückhand (28/27)          Langer Vorhandaufschlag, Swip (15)          Spinshot Vor- und Rückhand (23/24)          Smashabwehr kurz, Vor- und Rückhand (33/31)          Angriffs-Verteidigungsclears          Service kurz - Return flach (Doppel)          Service lang - Return Smash (Doppel)</p> <p>Ballkontrolle: Schemen mit gelernten Schlägen</p> <p>Variieren der Schläge          → Ansatzlosigkeit, Täuschen/Finten          → Geschwindigkeit (verzögern Clear, Drive)</p> <p>Arbeiten mit Fingerpower</p>	<p>Stemmschritt (7)          Umsprung mit Körperrotation (11)          Vorspannungssprung (Verteidigung/Angriff) (3)          Starten aus Spielzentrum          Recovery-Step          Sprung ans Netz (Ball hoch annehmen)</p> <p>Laufen in verschiedene Ecken kombinieren          ('Polizisterle')</p> <p>Doppel:          Flacher Return mit Follow-up: anzeigen von Abdeckbereich (nebeneinander bei moderatem Druck auf Hinterspieler oder hintereinander bei grossem Druck)</p>	<p>Spiel lesen, antizipieren: (Peripheres) sehen, wo der Shuttle kommen kann, sich vorbereiten um schnell zu starten und die Shuttles früh zu nehmen</p> <p>Spielplan: z.B. Ausspielen von eigenen Stärken und anspielen des Gegners Schwächen</p> <p>Spielzentrum an die Situation anpassen: z.B. nach Netzdrops nahe ans Netz → aufrücken, etc. Angepasstes Spielzentrum</p> <p><b>Einzel</b> Basistaktiken:          Aufschläge variieren          Angriff nur wenn Druck aufrecht halten möglich          Situationsangepasste Auswahl von geraden- und cross Schlägen          Ball am Netz früh annehmen          Höhe und Länge off. Lobs und Angriffsclears</p> <p><b>Doppel</b> Einführung:          zusammen Punkte machen          Angriffs- und Verteidigungsposition          Wechsel nach Magnetnadelprinzip          Positionen bei Aufschlag und Abnahme bzw. nach kurzem/langem Aufschlag</p>
---	--	--

### Kondition

Schnelligkeit, laufen mit Richtungswechsel, Kombinationen, Rhythmuswechsel, Orientierung im Raum/Partner  
 Sprünge vorwärts, rückwärts, diagonal, ein- und 2beinig, Springseil  
 Beweglichkeit, koordinative Übungen, balancieren  
 Rumpfkraft (Bauch, Rücken, Schulter) mit Körpergewicht, Stabilisation (Sypoba) – 2x/Woche selbständig  
 Ausdauerformen (alaktazid)

### Selbststeuerung

Gruppenverhalten  
 Rituale: Auslaufen mit Stretchingprogramm angewöhnen  
 Entspannungsübungen (Atmung)  
 Konzentration (z.B. Glaskuppe)  
 Fehlerverarbeitung im Spiel

Umgehen mit Druck (im Spiel, Übungen), Relativierung  
**U15 (13-14jährige)**

<p>Schieben (Vor- und Rückhand) (30/29)          Gezogener Drop, Vor- und Rückhand (40/41)          Geschnittener Drop gerade/cross Vor- und Rückhandseite (Racket geht in die andere Richtung als Shuttleflugbahn!) (43-46)          Smashabwehr kurz cross, Vor- und Rückhand (34/32)          Smashabwehr flach gerade(Konter)          Langer hoher Vorhandservice          Jump-Schläge (hoher Treffpunkt!) (10/38)</p> <p>Achten auf Schlagvor- und Nachbereitung!</p>	<p>Seitwärtsschritt (def. Vorhandseite hinten) (8)          Lauftechnik für Rückhandschläge          1-Step ½-Feld (Chinasprung, auch auf Rückhandseite)</p> <p>optimale Lauftechnik im Spielzentrum allgemein          Netz ablegen-töten</p> <p>Doppel:          Netzspieler löst sich vom Netz wenn Lob auf Partner gespielt wird          Aufrücken ans Netz nach offensiver Abwehr (nur wenn gegnerischer Netzspieler nicht Druck machen kann)</p>	<p><b>Einzel:</b> Spielzonen kennen          Zone 1 (defensiv), Ziele: rüber und rein, in Zone 2 kommen          Zone 2 (neutral), Ziele: Ball im Spiel halten, Schläge wie Schieben, gezogene Drops, ½-Smashes ins Feld (Länge und Breite), in Zone 1 kommen          Zone 1 (offensiv), Ziele: Druck ausüben und abschliessen → Spielzentrum zum Netz verschieben bei Smash, Angriffs clear, Netzdrop nahe ans Netz</p> <p><b>Doppel</b>          Kluger Service: kurz in Mitte, lang diagonal und beachten von Gegners Position und Schwächen          Return mit Follow-up, 3. Schlag lesen/antizipieren          Rotation im Angriff          Angriff Hinterfeldspieler vor Partner (Vorderspieler bestimmt)</p> <p><b>Mixed</b> Einführung:          Servicepositionen          Dame verteidigt cross, Herr gerade          Servicereturn flach Dame eher cross, Herr gerade</p>
--	---	--

**Kondition**

Grundlagenausdauer und badmintonspezifische Ausdauer (Intervalle)  
 Badmintonspezifische Schnelligkeit (Agility, Footwork, Jumps), 1-2x/Woche selbständig  
 Sprungkraft (hoch, weit, 1- und 2beinig)  
 Rumpfkraft - 2-3x/Woche selbständig (siehe Mobilesport-Broschüre)  
 Stretching - täglich



**Selbststeuerung**

Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbständigkeit fördern: Eigenverantwortung übernehmen, Trainingstagebuch führen, realistische Einschätzung von Leistungen (Erfolgen/Misserfolgen), Herausforderungen und Ziele setzen/erreichen  
 Körpersprache und Selbstgespräche (-kontrolle), Emotionen kontrollieren, Methoden wie Problembox, «so tun als ob...» (durch Bilder Verhalten und Gefühle steuern), Gedankenstopp  
 Anspannung – Entspannung



## U17 (15-16jährige)

<p>Harter Smash (38)          Stick-Smash (47)          Smashabwehr lang, Vor- und Rückhand (36/35)          Stopp-Drop          Rückhand Clear (42)          Wischen am Netz</p>	<p>Umsprung ohne Körperrotation (Rückhand Seite)          optimale Lauftechnik im Spielzentrum allgemein          (anhand taktischer Absichten)</p> <p>Doppel          Aktivität von Hinter- und Vorderspieler</p> <p>Mixed          Dame im Hinterfeld: wenn möglich mit (cross)          Angriff ans Netz aufrücken</p>	<p><b>Einzel</b>          Schlagwahl- und Tempovariationen anhand          Spielsituation (Zonen 1-3)          Gerade Smashes cross abwehren, cross Smash          gerade retournieren (je näher an Seitenlinie, desto          schwieriger für cross-Abwehr)          Stickmashes anwenden bei zu flachen/kurzen          Clears/Lobs</p> <p><b>Doppel</b>          Verschiebung in der Abwehr und Konterschläge          Richtige Entscheidung für Rotation (Netzspieler)</p> <p><b>Mixed</b>          Kluger Service und Return mit Follow-up          Abwehr wie Doppel, Dame eher cross zum Ball          Angriffsaufbau durch Herrn und Netzgewinn Dame          Schiebespiel          Angriff wie Doppel: Herr variantenreich, geduldig,          Dame töten und blocken, Shuttles vor Körper          treffen</p>
---	---	---

### Kondition

Badmintonspezifisches Krafttraining: Rumpfkraftausdauer, Explosivkraft für Beine und Arme (Schlag- und Sprungkraft)

Kraftaufbau an den Geräten

Badmintonspezifische Ausdauer: Intervall-Serien (10-15 Sek. = Voll, 15-30 Sek. = 70-80%, etc.)

Badmintonspezifische Schnelligkeit: Footwork und Agility

### Selbststeuerung

Saisonplanung

Matchevaluationen

Aktivierungsniveau steuern (vor dem Match) um den ILZ (idealen Leistungszustand) zu erreichen

Kennenlernen von Entspannungs-Techniken: Progressive Muskelrelaxation, autogenes Training, Scanning, etc.

Antizipieren: gedankliches Vorhersehen künftiger Bewegungen

Achtsamkeitstraining (J+S Grundlagen Handbuch S. 49)

## U19 (17-17jährige)

<p>Allg. kurze Schlagbewegungen</p> <p>Schläge kombinieren aus allen Feldbereichen (Vorder-, Mittel- und Hinterfeld)</p>	<p>Offensive Lauftechniken (Bälle früh nehmen, Sprünge)</p>	<p><b>Einzel</b> Peripheres Sehen: Wissen wo der Gegner steht und wohin er sich bewegt Ball viel nach unten/kurz spielen und flache Schläge nach hinten nur, wenn der Gegner ihn nicht abfangen kann</p> <p><b>Doppel</b> Nach Konter v.a. durch lange flache Smashabwehr können beide Spieler Seite an Seite nach vorne rücken (Herren) Nach kurzer cross Smashabwehr rückt derjenige Spieler nach, welcher die Abwehr gespielt hat (Partner deckt longline Lob) Cross-Rotation</p> <p><b>Mixed</b> Herr steht longline in der Abwehr und deckt ganzes Halbfeld, rückt jedoch seitwärts nach, wenn die Dame longline steht Herr nach Aufschlagsreturn in Basisposition Herr v.a. lange flache gerade Konterschläge (Spiel bleibt auf seiner Seite) oder kurze cross Abwehr</p>
--	---	---

### Kondition

Fortsetzung Konditionsaufbau wie U17 v.a. badmintonspezifisch

### Selbststeuerung

Aktive und passive Regenerationsmassnahmen kennen und anwenden: Kaltbad, Heiss-Kaltdusche, Wellness allg. (Sauna, Whirlpool, Dampfbad, etc.) Massage, Blackroll, Stretching, Regenerationslauf, etc.

Mentale Strategien für kritische Situationen entwickeln (Gegner holt auf, 3-4 Fehlschläge in Serie, Netzroller, Outbälle, Matchball, Verlängerung, etc.)

Sporternährung und leistungssportlicher Lebensstil