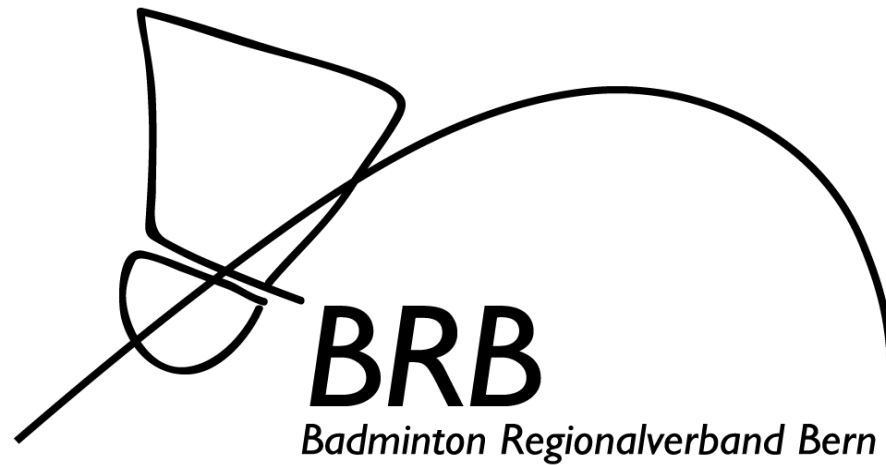


Trainingskonzept Junioren



Trainingskonzept Junioren BRB 2021

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
Trainingsumfang					
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.
Wettkämpfe	SSM (regional)	SSM + RTJ, SMJ	RTJ, SMJ, IC, RT CD	RTJ, IC, SMJ, RT A-D	SMJ, RT A-D, IC
Umfeld	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%

Juniorenstruktur in der Schweiz

<p>Swiss Badminton</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>BRB</p> <p>Regioteam U15-U19</p> <p>Selektionskriterien: PISTE Tests Teilnahme SBJS/SMJ Teilnahme FTT/Herbst-TL Einsatz im Training Trainingsanwesenheit</p>	<p>10-12 Spieler</p> <p>Teilnahme, keine Mindestanforderung 3-4 SBJS + SMJ sind Pflicht (grosser Lerneffekt in der Taktik und Mental!) Mind. 1 Camp ist Pflicht</p> <p>Trainingsbesuch über 50%</p>
<p>Talentteam U9-U13</p> <p>Selektionskriterien: PISTE Tests Teilnahme SSM/ SBJS/SMJ U13 Teilnahme FTT/Herbst-TL Einsatz im Training Trainingsanwesenheit</p>	<p>8-12 Spieler</p> <p>Teilnahme, keine Mindestanforderung 3-4 SBJS + SMJ sind Pflicht (U13), für U12 5-6 SSM, ev. überregionale Turniere Mind. 1 Camp ist Pflicht</p> <p>Trainingsbesuch fast 100%!</p>
<p>Clubs, J+S</p> <p>Junioren (10-20jährig) Kids (5-10jährig)</p>	

Trainingsmöglichkeiten für BRB-Spieler pro Woche

<p>BRB</p> <p>Regioteam U15-U19</p> <p>U19: 2-3 Clubtrainings, 1-5 BRB</p> <p>U17: 2 Clubtrainings, 1-5 BRB</p> <p>U15 : 2 Clubtrainings, 1-5 BRB</p>	<p>1. BRB Training</p> <p>Regio, Bern Muristalden Freitag, 18-20h Kosten pro Jahr Grundpaket: 120.-</p> <p>-----</p>	<p>weitere Trainings</p> <p>Samstag 10-12h Bern-Mobilhalle Kosten im Grundpaket</p> <p>Mittwoch 18-19.30h Bern-Mobilhalle 18-19.30h Kosten im Grundpaket</p>	<p>Club</p> <p>ca. 1-3 Clubtrainings</p>	<p>zusätzliche Trainings in Partnerclubs</p> <p>je nach Platz in den Clubs, weitere Infos über Ressort Nachwuchs erhältlich</p> <p>z.B. U9-U15 BC Thun Mittwoch, 14-15.30h bzw. 15.30-17h Bachhalle Uetendorf Kosten pro Jahr im Grundpaket</p>	<p>Privat</p> <p>Individual-Trainings Kosten: je nach Trainer</p> <p>Selbständige (Konditions-) Trainings</p> <p>Polysportive Trainings / 2. Sportart</p>
<p>Talentteam U9-U13</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 pro Jahr Grundpaket: 120.-</p>	<p>Donnerstag 19.30-21h Bitzium Bern Athletiktraining Kosten pro Jahr: 120.-</p> <p>Freitag 12-13h Gymer Hofwil Individualtraining Kosten pro Jahr: 360.-</p>			

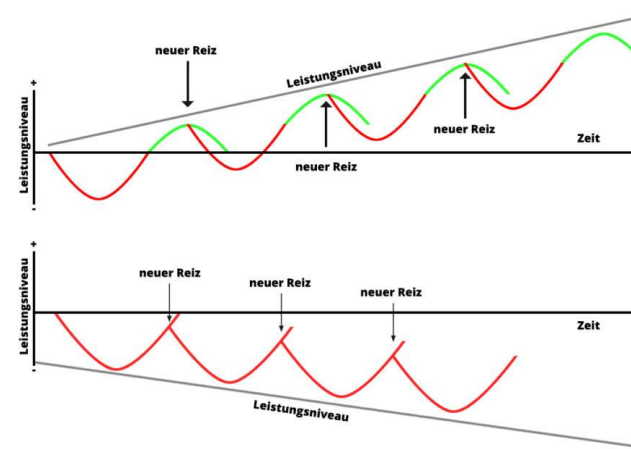
Saisonplanung / 2-fach Periodisierung

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 Kraft Schnelligkeit						Niveau halten, 1x/W.					Niveau halten, 1x/W.			
						Niveau halten, 1x/W.					Niveau halten, 1x/W.			
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) Netzdrop 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

Spass 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 Schlages beschrieben und illustriert ist

U13 (11-12jährige)

<p>Netzdrop cross 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 Netzdrop nahe ans Netz → aufrücken, etc. Angepasstes Spielzentrum</p> <p>Einzel 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>Doppel 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>Einzel: 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>Doppel 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>Mixed 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) Doppel Aktivität von Hinter- und Vorderspieler Mixed Dame im Hinterfeld: wenn möglich mit (cross) Angriff ans Netz aufrücken</p>	<p>Einzel 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) Sticksmashes anwenden bei zu flachen/kurzen Clears/Lobs</p> <p>Doppel Verschiebung in der Abwehr und Konterschläge Richtige Entscheidung für Rotation (Netzspieler)</p> <p>Mixed 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>Einzel 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>Doppel 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>Mixed 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