

Mein Trainingstipp im September 2005

Konditionstraining im Badminton

Balltransport

Für diese Trainingsform werden sechs Kästen im vorderen, mittleren und hinteren Spielfeldbereich aufgestellt (siehe Bild 1), auf die während der Übung die Bälle gestellt werden.

Transportiert werden 3 Bälle.

Zu Beginn setzt man 3 Bälle auf den Kasten einer beliebigen Ecke (z.B. vorne rechts, siehe Bild 2), gestartet wird aus der Mitte (zentrale Position). Nun läuft man in die Ecke wo die Bälle aufgestellt wurden (siehe Bild 3) und transportiert alle drei Bälle nacheinander auf einen Kasten einer anderen Ecke (z.B. Mitte rechts). In einem Durchgang sollten möglichst alle 6 Ecken nacheinander in beliebiger Reihenfolge angelaufen werden. In allen Ecken werden die Bälle im Ausfallschritt aufgenommen bzw. abgestellt.

Übungsvarianten

Auf Ecken: es werden alle Bälle in insgesamt 6 Ecken transportiert. 10 Wiederholungen mit individueller Pause, wobei die Pause nicht länger als 2 min. sein sollte.

Auf Zeit: gearbeitet wird 30Sek., Pause 1Min., 10 Wiederholungen.

Für bereits trainiertere Spieler gilt das gleiche Prinzip nur das die Kästen weggelassen werden und die Bälle in den Ecken vom Boden, das heißt im tiefen Ausfallschritt, aufgehoben werden.

Mögliche Varianten:

Auf Zeit: gearbeitet wird 1Min., Pause 1Min., 10 Wiederholungen.

Auf Ecken: es werden alle Bälle in insgesamt 12 Ecken transportiert. 10 Wiederholungen mit individueller Pause, wobei die Pause nicht länger als 2 min. sein sollte.

Bei allen Varianten sollten etwa 2 der 10 Wiederholungen auch mit dem linken Bein ausgeführt werden, um einer zu starken einseitigen Belastung entgegen zu wirken.

Linkshänder entsprechend mit dem rechten Bein.

Achtet bei der Ausführung darauf, dass der Oberkörper immer leicht nach vorne gebeugt ist, (nicht komplett aufrichten).

Versucht bei den Ausfallschritten das hintere Bein nicht nachzuziehen, der Abdruck aus dem Ausfallschritt kommt nur vom vorderen Bein.



Bild 1