

DBV-Newsletter 03/2017

Aktuelles aus Lehre, Ausbildung & Wissenschaft



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



BARMER



Deutscher Badminton-Verband e.V.

Hannes Käsbauer

Bundestrainer Wissenschaft/Bildung

Referatsleiter Lehre & Ausbildung

DBV-Newsletter 03/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



Herzlich Willkommen

Herzlich Willkommen zu unserem dritten DBV-Newsletter für alle Badmintontrainer/-innen, Übungsleiter/innen und alle an Badmintontraining Interessierte!

Mit diesem Format des Newsletters möchten wir in Badmintondeutschland auf aktuelle Neuigkeiten, Tendenzen und gemachte Erfahrungen hinweisen und eingehen. Wir verfolgen mit diesem Wissenstransport folgende Zielstellungen:

- **Schnelle Weitergabe von Wissen und Informationen in Badmintondeutschland**
- **Eingehen auf Schwerpunktsetzungen in der Ausbildung von SpielerInnen und TrainerInnen**
- **Vermitteln aktueller Leitbilder aus der Weltstandsanalyse**

Anmerkungen, Fragestellungen und auch Ansätze für Themen und Umsetzungsmöglichkeiten nehmen wir im DBV-Trainerteam gerne entgegen. Weitere Informationen und Schwerpunkte 2017/18 sind in den Newslettern 01+02/2017 zu finden, siehe unter:

<http://www.badminton.de/der-dbv/lehreausbildung/>

DBV-Newsletter 03/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



Schwerpunkte 2017/18 – Trainer/in im Fokus

Wir wollen fortlaufend bestimmte Werte und Überthemen mit einbringen:

- **Wir wollen als Trainer/in in der Halle für unseren Sport Badminton begeistern!**
- **Wir wollen die SpielerInnen in ihrer sportlichen und persönlichen Entwicklung unterstützen! Wir wollen sie mit positivem Enthusiasmus begleiten!**
- **Wir wollen die wesentlichen Elemente unserer Sportart so gut es geht und so viel wie möglich in alle Trainingsmethoden einbauen!**
- **Wir wollen in allen Bereichen einfach und effektiv arbeiten!**

DBV-Newsletter 03/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



1. Speed/Wahrnehmung Handlungsschnelligkeit

- Neben der Reaktionsfähigkeit und -schnelligkeit ist im Badminton-(Leistungs-)Sport auch eine **schnelle Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit** ausschlaggebend für den Erfolg
- Beispiele für Reaktions- und Handlungsschnelligkeit (Reaktionsball)
 - Kurze Erläuterung: <https://www.youtube.com/watch?v=oSPIJFXmXZ8>
 - Beispielübungen (auch als Partnerübungen möglich): <https://www.youtube.com/watch?v=IYOg7rvohHE>
 - Beispielübungen (auch als Partnerübungen möglich): <https://www.youtube.com/watch?v=ZPYF529dS9k>
- Handlungsschnelligkeit: Einfache Übungsbeispiele mit konkreten Aufgaben
 - Zuwurf und Deckung im Doppel (<https://www.youtube.com/watch?v=Map8EOI5fbk&t=4s>)
 - Ganzheitliche Übung (Einzel) mit „Regelvarianten“ (<https://www.youtube.com/watch?v=fw9DFy0Xad0>)
- **Tipps:**
 - **Reize setzen! Es darf nie „langweilig“ werden!**
 - äußere Einflüsse steuern (z. B. Wind, Licht, Schiedsrichter)
 - Spielaufgaben/-regeln beeinflussen (Feldbegrenzung, Schlagverbote etc.)



2. Mentale Unterstützung im Training – Teil 1

- Für nahezu alle Trainingsbereiche (z. B. Technik-Taktik, Schnelligkeit/Wahrnehmung, Ausdauer) ist die positive, motivierende Unterstützung des/der Trainer/in wichtig.
- Außerdem ist die Steuerung des mentalen Verhaltens der Athlet/innen mitentscheidend für die gemeinsame sportliche (und persönliche) Entwicklung
- Neben der physischen Komponente entscheidet die mentale Ebene im Kopf der Athlet/innen. **Wir empfehlen**
 - Positive Ausstrahlung als Trainer/in vorleben
 - Athleten animieren, Stolz auf ihre Leistung zu entwickeln
 - Wahrnehmung der Athlet/innen so selektieren, dass der (mentale) Fokus Bestand hält, z. B. motivieren, Fokuslenkung (z. B. Schlag- oder Lauftechnik, Treffpunkte)
 - Bewusste Ablenkung und (Selbst-) Steuerung der Athleten in Pausen z. B. Fokus auf Atmung, Körpersprache (Kopf hoch, aufrechter Oberkörper)
- Beispielvideo:
<https://www.youtube.com/watch?v=Oh7E9NvJymE>

DBV-Newsletter 03/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



3. Internationales Lehr- und Informationsmaterial

Durch die neuen Medien (z. B. YouTube, Social Media) sind viele Ideen und Inhalte für das tägliche Badmintontraining sowie die Ausbildung von Trainerinnen und Spieler/innen frei zugänglich vorhanden. Nachfolgend einige Beispiele:

Badminton World Federation (BWF) - <http://bwfeducation.com/coaches/>

- Einfache Registrierung notwendig (<http://bwfeducation.com/login/>)
- derzeit veröffentlichtes Material (z. B. in Englisch, Französisch): Level 1 und Level 2
- Videos Level 1: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL1132B45B30FD92D3>
- Videos Level 2: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLA7ZcagI0frBecgY4F7Rh0fn8as-nCPW7>
- **Shuttle Time**
 - Ausbildung wird auf in Deutschland mehrmals im Jahr regional angeboten www.shuttletime-germany.de
 - Material auch auf Deutsch verfügbar
 - Einfache Registrierung notwendig (<http://bwfshuttletime.com/login>)
 - Videos: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL6B8041550579DA0A>

DBV-Newsletter 03/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



3. Internationales Lehr- und Informationsmaterial

Badminton Europe (BE) - <http://development.badmintoneurope.com/cms/?&pageid=5514>

- Badminton Europe führt die Kurse und Programme der BWF in Europa durch
- Videos: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLpmgPP4Q2bO1Dsjeob7qOqaUb-GPykfri>

Teicnic Badminton (Badminton Ireland) - **Fokus auf technische Ausbildung**

- Teicnic vermittelt die einfachen Techniken (Schlag- und Lauftechnik) mit Hilfe eines (T-Shirt-) Levelsystems und bildet eine Möglichkeit der anschaulichen Darstellung ab.
- Informationen (inkl. englischem Material – *Klick auf T-Shirts*):
<http://www.badmintonireland.com/page/21478/Teicnic-Badminton>
- Videos
 - Weiß: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLtWe11JJu86WkIDUKbWTdGLoRuwkGuZGI>
 - Gelb: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLtWe11JJu86Xrt2dYW-sTFxxKK1yV3Ao->
 - Grün: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLtWe11JJu86WFH46rREmvOO7uRt04tSzB>
 - Rot: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLtWe11JJu86W2of68qzEdx346YdLyF-kE>
 - Blau: noch nicht veröffentlicht
 - Pink: noch nicht veröffentlicht
 - Schwarz: noch nicht veröffentlicht

DBV-Newsletter 03/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



4. Interessante Links

- Youtube-Kanal des DBV
https://www.youtube.com/channel/UC6faGYOwqa-aaZpq_G_j5Fg
- Aktuelle, weltweite Informationen zu Infektionen und Impfungen für den Leistungssport (Sportmedizin Saarbrücken/Universität des Saarlandes)
<http://www.uni-saarland.de/page/infektionen-und-leistungssport/aktuelles.html>
- Literaturdatenbank und wissenschaftliche Recherchemöglichkeit zum Bereich „**Athletiktraining**“
<https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/iks/ta/>



DBV-Newsletter 03/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



5. Aktuelles in Kürze

1. Die Ausschreibung der A-Trainerausbildung 2017/18 ist online **Bewerbungsschluss ist der 31.08.2017**

<http://www.badminton.de/der-dbv/lehreausbildung/>

Direktlink:

http://www.badminton.de/fileadmin/user_upload/ausschreibung_a-trainerausbildung_2017.pdf

2. Lehr-DVD des Badminton-Landesverbandes Thüringen

Im Rahmen eines Workshops des DBV (mit Chef-Bundestrainer Detlef Poste) beim Badminton-Landesverband Thüringen am Nachwuchsstützpunkt Mitteldeutschland in Jena wurden Videoaufnahmen zu einer DVD zusammengestellt.

Inhalt:

- Aufwärmen als Spiel: die Badminton-Ritter üben Griffhaltung und grundlegende Arm- und Beinbewegungen
- die schnellen Beine der Badminton-Ritter: grundlegende Laufbewegungen üben
- Laufen und Werfen mit Federbällen auf dem Feld
- Auge-Hand-Koordination durch Werfen und Fangen/Ball hochhalten mit badmintonspezifischen Arm-/Beinbewegungen
- weitere Übungen zur Vermittlung von Badminton-Grundbewegungen - als Zirkeltraining

Bestellungen (Preis: 5,00€ zzgl. Versand) bitte an die Geschäftsstelle des Thüringer Badminton-Verbandes e.V. per E-Mail (v.burgold@gmx.de) richten.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



BARMER



DBV-Newsletter 03/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung



Wir wünschen viel Spaß beim Schauen und Ausprobieren!!!

Hannes Käsbauer
Bundestrainer Wissenschaft/Bildung
Referatsleiter Lehre & Ausbildung

c/o Olympiastützpunkt Rheinland-Pfalz/Saarland
Hermann Neuberger Sportschule 2
66123 Saarbrücken

E-Mail: hannes-kaesbauer@gmx.de

Deutscher Badminton-Verband e.V.
Südstraße 25
45470 Mülheim an der Ruhr
Email: office@badminton.de



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



BARMER



DBV-Newsletter 03/2017 Wissenschaft, Lehre & Ausbildung

