

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 44 (1987)

**Heft:** 10

**Artikel:** Badminton-Juniorentraining

**Autor:** Müller, Thomas

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992773>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Badminton-Juniorentraining

Thomas Müller

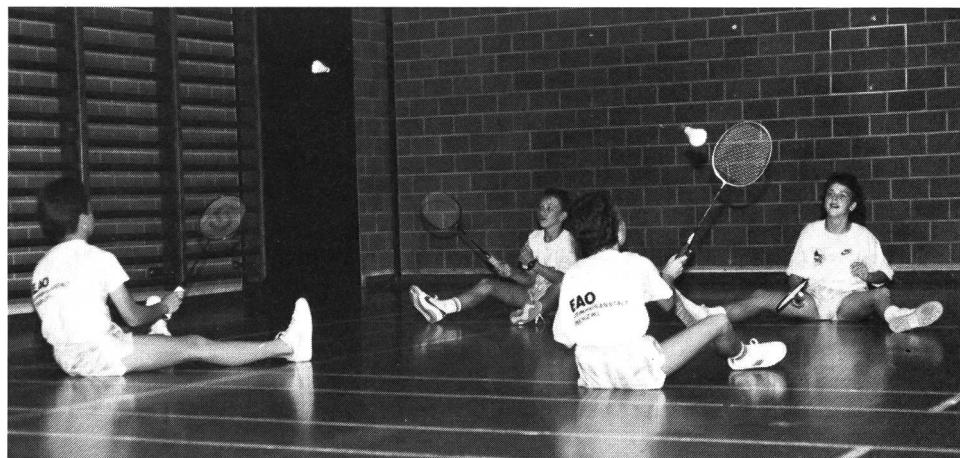
Nachfolgender Artikel zeigt die Inhalte und Schwerpunkte des Juniorentrainings im Fach Badminton, aufgegliedert in vier Alterskategorien, 6 bis 9, 9 bis 12, 12 bis 15 und 15 bis 18 Jahre.

## Alterskategorie 1:

### Einführungsphase (6 bis 9 Jahre)

In dieser ersten Phase geht es darum, das Kind mit dem Schläger und dem «Shuttle» (Federball) vertraut zu machen. Dies geschieht einerseits durch einfache Spiele mit Racket und Shuttle, wie zum Beispiel «Fangis», Americaine, Brennball usw. und andererseits durch sogenannte Gefüls- und Gewöhnungsübungen, wie Spielen in ein Ziel, Zuspielen sitzend, stehend auf Langbank, Spielen mit zwei Schlägern usw. Im weiteren werden die wichtigsten Grundschläge, wie Aufschlag, Clear, Drop, Lob, Smash und Netzspiel eingeführt, wobei vor allem die Bewegungsabläufe mit sehr einfachen Übungen, vorwiegend aus dem Stand, geschult werden. Wichtig dabei ist, dass der Leiter oder Trainer die visuelle Lernfähigkeit der Kinder in diesem Alter ausnutzt und die Grundschläge häufig und korrekt demonstriert. Auch die Lauftechnik wird eingeführt, jedoch nicht in die Schlagübungen integriert. Ungewöhnlich für die Kinder ist dabei das Rückwärtslauen, das speziell trainiert werden muss!

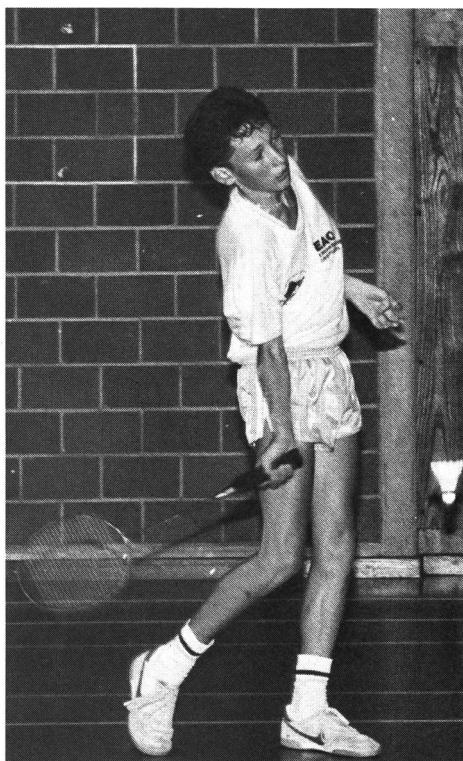
In dieser Phase sollten dem Kind auch die wichtigsten Regeln und die Spielidee des Badmintonspiels beigebracht werden. Gespielt wird vorwiegend Einzel auf dem halben Feld, damit die Kinder das gradlinige Spiel und die Variation von kurz und lang geschlagenen Bällen lernen. Doppelspiel ist eher zweitrangig und wird nur im «Vorn – Hinten»- oder «Seite zu Seite»-System gespielt.



Gewöhnungsübungen: zum Beispiel Zuspiel sitzend

## Alterskategorie 2:

### Automatisationsphase (9 bis 12)



In dieser Alterskategorie werden die Grundschläge automatisiert. Hier ein Aufschlag im Einzel.

In diesem Abschnitt werden die Grundschläge anhand von einfachen Schlagkombinationen automatisiert. Die Rückhandschläge und auch Täuschungen und Finten werden eingeführt.

Die Lauftechnik wird teilweise in kombinierte Schlag-/Laufübungen integriert: Zum Beispiel Aufschlag – 3 Clears – Drop – Netzdrop – Lob usw.

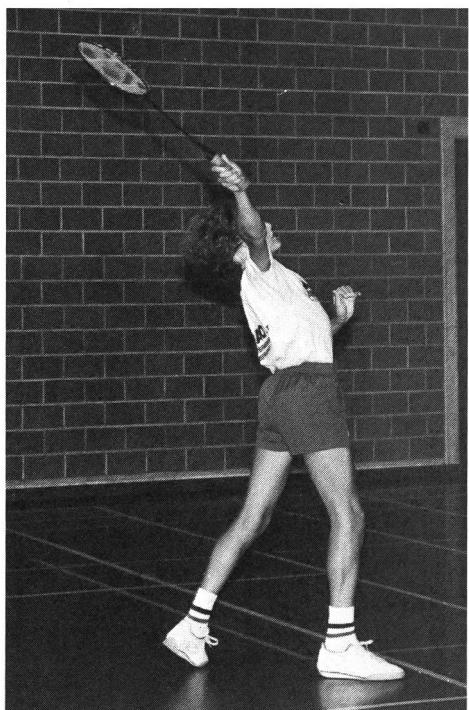
Badmintonspezifische Geschicklichkeits- und Gewandtheitsübungen werden nach wie vor eingebaut. Vor allem wird auch das Spiel am Netz in dieser Alterskategorie stark forciert. Dazu kommen bereits taktische Grundelemente im Einzel wie auch im Doppel (Magnethnadel-System), da die Kinder bereits zu ihren ersten Wettkampfeinsätzen kommen. Dabei spielt von Seiten des Trainers die Betreuung und das Coaching eine wichtige Rolle, kann doch für die Erziehung viel getan werden.

Thomas Müller ist J+S-Experte, Mitglied der J+S-Fachkommission und war vor kurzem noch Spieler im Nationalkader. Sein Stammverein ist der Badmintonclub Uzwil.

## Alterskategorie 3:

### Trainingsphase (12 bis 15)

In dieser Alterskategorie beginnt für die Kinder die eigentliche Trainingsphase, in welcher sie auch bereits bis zu vier Trainings pro Woche absolvieren. Kombinierte Schlag-/Laufübungen mit takti-



Rückhandschläge nicht vernachlässigen!

schem, technischem oder konditionellem Hintergrund stehen vorwiegend auf dem Programm. Dabei wird jetzt vermehrte Aufmerksamkeit dem Schlag-Endprodukt, das heißt Clears zur Grunda linie oder harte und präzise Smashes an

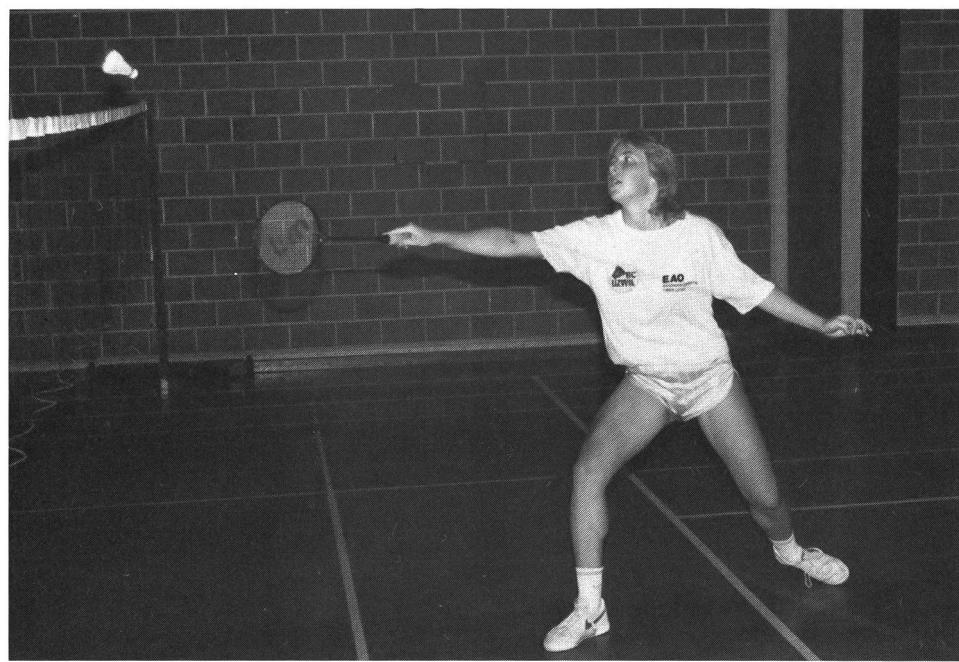
die Seitenlinie usw. beigemessen. Die Grundschlüsse verwandeln sich zunehmend in Wettkampfschläge mit schnelleren Aushol- respektive Schlagphasen, und die sogenannte «Vorwärtsbewegung» bei den Überkopf-Grundschlügen verwandelt sich in einen Umsprung. Zu allen Schlägen werden Täuschungen trainiert und Spezialschläge wie geschnittene Drops und Smashes, sowie Unterhanddrops, Vorhand und Rückhand eingeführt.

Taktik im Einzel und vor allem auch im Doppel (Magnettadelsystem) wird verfestigt und mit vermehrten Wettkampfeinsätzen weiter ausgebaut. In dieser Phase beginnt auch das regelmässige Konditionstraining in Form von Stationen- oder Lauftraining.

#### **Altersklasse 4:**

#### **Wettkampfphase (15 bis 18)**

In dieser Phase entwickeln sich die Kinder zu Wettkämpfern, die bis zu fünfmal pro Woche trainieren. Im Schlagtechnik-training kommen nun vermehrt Aspekte wie Präzision, Schnelligkeit und Variation zum Tragen. Reine technische Übungen dienen vor allem der Feinkorrektur der Schläge. Vermehrt wird das Techniktraining auch individuell auf die einzelnen Spieler abgestimmt.



Ausnützen der vollen Reichweite bei Netzbällen!

Im taktischen Bereich werden vor allem im Doppel wichtige Spielzüge trainiert, während die Taktik im Einzel ihre Anwendung vorwiegend im Spiel findet.

Das Konditionsstraining ist ein Bestandteil des Trainings geworden, und auch Stretching ist für die jungen Wettkämpfer längst kein Fremdwort mehr.

Während der Hauptsaison von Septem-

ber bis April stehen die jungen Spieler beinahe jedes Wochenende im Einsatz, denn die meisten bestreiten in diesem Alter neben den Juniorenturnieren auch noch die Interclub-Meisterschaft mit ihrem Verein, und wenn einer noch dem Nationalkader angehört, ist er vom Aufwand her beinahe ein «Profi». ■

## **Mod. «University»**

(aus Panzeri-Prospekt)

- 100 % Baumwolle
- farbecht
- bleibt in Form durch SANFOR Knit fabric -Verfahren



Dauerhafte waschfeste Nummern und Beschriftungen



Verlangen Sie den Prospekt

**Panzeri Sport  
Vera Bühler**

Grossmatt 16  
6440 Brunnen  
Q 043 31 46 41  
(auch abends)

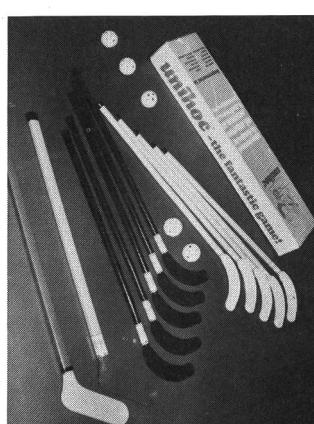
## **Unihockey, das Spiel für gross und klein**

NEU: jetzt auch «MATCH SUPER» (90 cm lang) und «FIBER SUPER» (Schaufelhöhe 75 mm)



**unihoc®**

Für weitere UNIHOC-Produkte verlangen Sie bitte unseren Prospekt!



|                                 | Fr.   |
|---------------------------------|-------|
| Unihockey-Stock, schwarz/weiss  | 14.—  |
| Unihockey-Torhüterstock         | 17.50 |
| Unihockey-Ball (weiss oder rot) | 2.—   |
| Unihockey-Tor (120 x 180 cm)    |       |
| inkl. Netz                      | 285.— |
| Unihockey-Netz                  | 59.—  |
| Unihockey-Kleber                | 2.—   |
| Unihockey-Tasche                | 45.—  |

Ein UNIHOC-Set «Match» enthält:

- 10 Unihockey-Stöcke (5 schwarze, 5 weisse)
- 2 Unihockey-Torhüterstöcke
- 5 Unihockey-Bälle

**Set-Preis Fr. 150.—**

Generalvertretung und Verkauf für die Schweiz:



**Freizeit, Sport und  
Touristik AG  
6315 Oberägeri  
Telefon 042 72 2174**