

# Badminton Regeln

## Spielfeld:

Die hinterste Spielfeldbegrenzung heißt Grundlinie. **Im Einzel** spielt man zwischen der hinteren Grundlinie und den inneren Seitenlinien. **Im Doppel/Mixed** zwischen hinterer Grundlinie und den äußeren Seitenlinien. Ausnahme: beim Aufschlag im Doppel gilt die Doppelaufschlaglinie als rückwärtige Begrenzungslinie des Aufschlagfeldes. Leicht zu merken: **Einzelfeld – lang und schmal. Doppelfeld – lang und breit**, aber beim Aufschlag kurz.

## Aufschlagrecht lösen:

Zu Beginn des Spiels wird das Aufschlagrecht ausgelost (z.B. mit einer Münze oder mit einem nach oben geworfenen Ball). Die Gewinnerseite wählt entweder das Recht aufzuschlagen oder auf einer bestimmten Seite zuerst zu spielen.

## Der Aufschlag:

Mit dem Aufschlag wird das Spiel eröffnet bzw. nach einem Fehler fortgesetzt. Der Aufschlag muss sowohl im Einzel, Doppel als auch im Mixed **diagonal** erfolgen, d.h. der Aufschläger und der Annehmende stehen innerhalb der diagonal gegenüberliegenden Aufschlagfelder. Der Aufschläger muss den Ball unterhalb der Taille treffen und auch der gesamte Schlägerkopf sollte sich im Moment der Ballberührung unterhalb der Taille befinden. Anschließend muss der Ball ins Aufschlagfeld des Annehmenden fallen.

## Aufschlag im Einzel:

Das erste Aufschlagrecht wird ausgelost. Aufschlag hat immer der Spieler, der den letzten Punkt erzielt hat. Bei einer geraden Punktzahl (0, 2, 4 usw.), wird von der rechten Spielfeldhälfte aus aufgeschlagen, bei einer ungeraden Punktzahlen (1, 3, 5 usw.), wird von der linken Spielfeldhälfte aus aufgeschlagen. Wenn der Aufschläger den Ballwechsel gewinnt, erzielt er einen Punkt und schlägt erneut auf, aber jetzt vom anderen Aufschlagfeld.

## Aufschlag im Doppel:

Auch hier wird gelöst welches Team zuerst aufschlägt. Es beginnt wie beim Einzel immer die rechte Aufschlagsseite und es wird ebenfalls diagonal aufgeschlagen. Bei einem Punktgewinn behält der bisherige Aufschläger das Aufschlagsrecht und wechselt das Aufschlagsfeld. Wie beim Einzel wird bei geraden Punkten von Rechts und bei ungeraden Punkten von Links aufgeschlagen. Wird der Punkt verloren, schlägt der Spieler des gegnerischen Paars auf, der gemäß dem Punktestand auf der entsprechenden Aufschlagsseite steht. Dabei ist die Position beizubehalten, die man während des letzten Aufschlags inne hatte.

## Zählen:

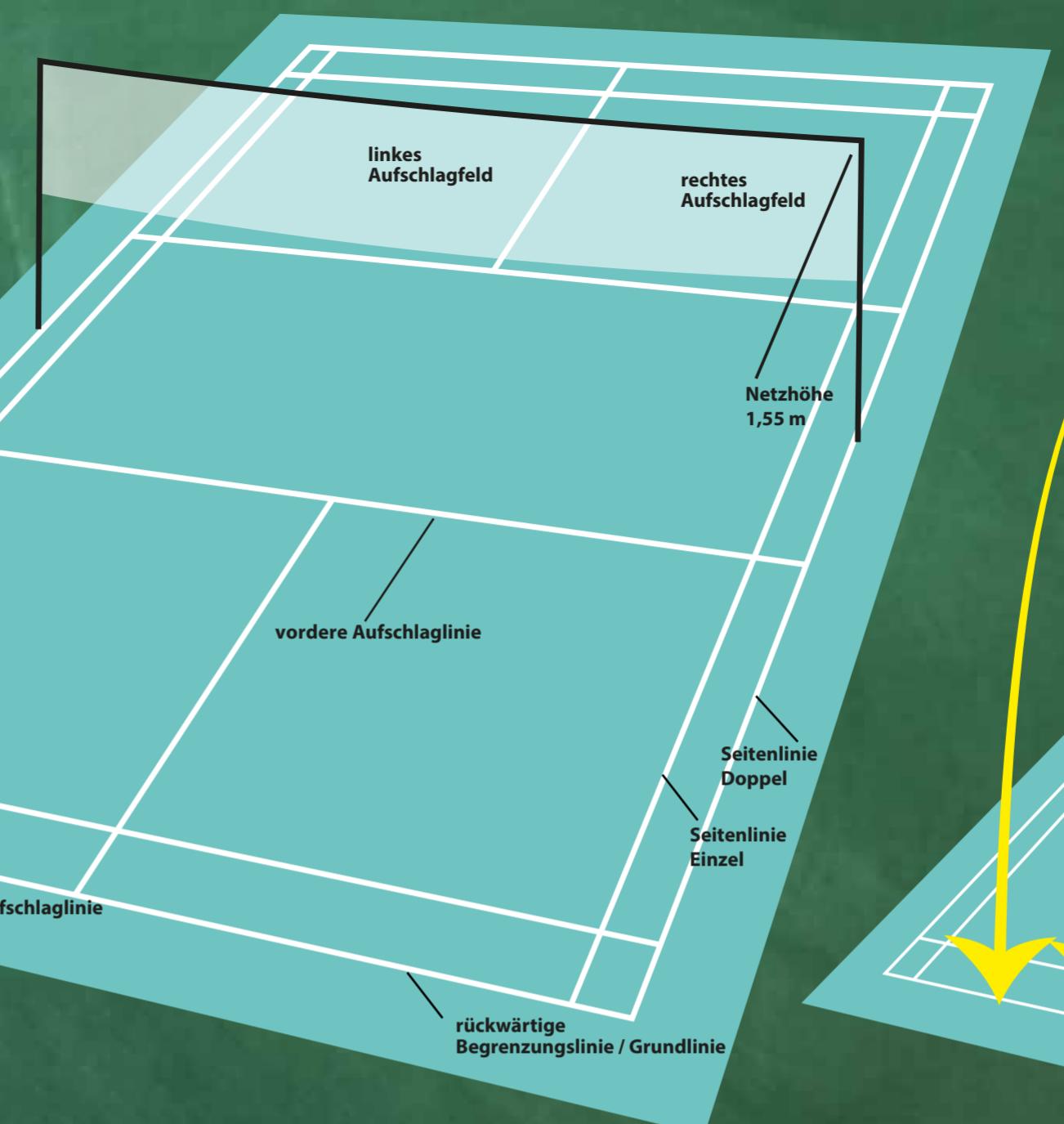
Im Badminton gilt die Rally Point Zählweise, das heißt man kann sowohl bei eigenem Aufschlag, als auch bei Aufschlag des Gegners Punkte erzielen. Um einen Satz zu gewinnen muss man als erster 21 Punkte erreichen. Um das gesamte Spiel für sich zu entscheiden benötigt man zwei Sätze. Falls es zum Stand von 20:20 kommt, wird eine Verlängerung gespielt, bis ein Spieler (bzw. eine Paarung) zwei Punkte Vorsprung hat, aber maximal bis 30. Das heißt bei 29:29 kommt es zu einem entscheidenden Ballwechsel.

## Fehler:

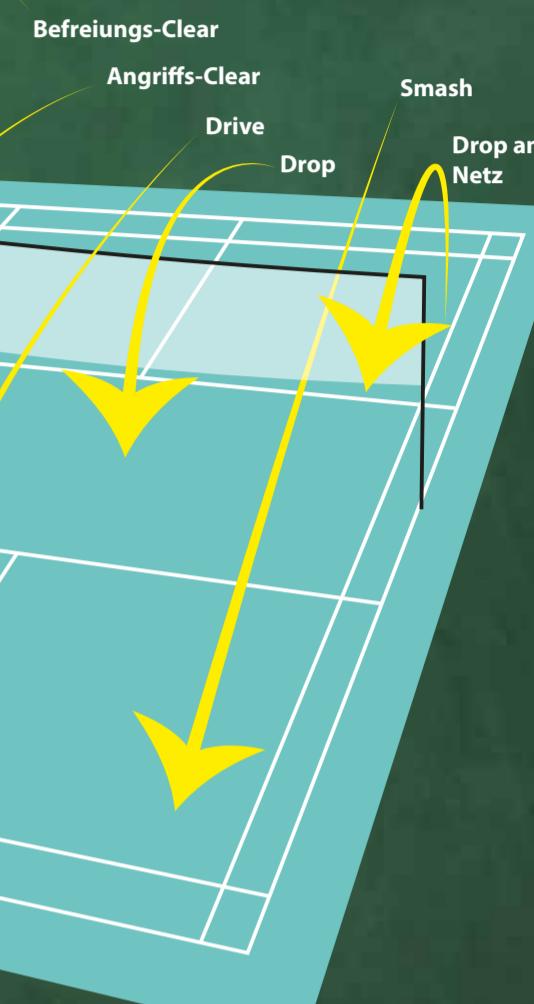
- der Aufschläger verfehlt den Ball beim Aufschlag
- der Aufschlag wird in irgendeiner anderen Form nicht korrekt ausgeführt
- ein anderes Objekt als der Ball berührt das Netz
- der Ball wird anderweitig als mit dem Schläger geschlagen
- der Ball während des Spiels außerhalb des Ziel-Aufschlagfeldes den Boden berührt
- er durch das Netz oder unter das Netz gespielt wird
- der Federball wird vom Spieler nicht auf seiner Seite des Feldes getroffen – es sei denn, dem Ball wird mit dem Schläger im Verlauf des Schlages über das Netz gefolgt
- der Federball fällt während des Spiels außerhalb der Spielfeldgrenzen
- der Federball berührt den Körper bzw. die Kleidung eines Spielers

## Seitenwechsel:

Am Ende eines Satzes oder bei Erreichen eines Punktestandes von 11 Punkten kommt es durch die führende Partei im dritten Satz zu einem Seitenwechsel. Im letzteren Fall wird eine Pause von einer Minute eingelegt. Während dieser Zeit darf das Spielfeld nicht verlassen werden. Zwischen den Sätzen gibt es außerdem je eine Pause von zwei Minuten, wobei hier das Verlassen des Spielfeldes erlaubt ist.



## Schlagvarianten



## Talbot-Torro präsentiert ELI – Easy Learning Initiative, der innovative Schulsport und Lernkonzept für den Badmintonnachwuchs.

15 Jahre nach der Einführung der erfolgreichen BISI (Badminton-Schulsport) Schläger präsentiert Talbot-Torro ein deutlich weiterentwickeltes Konzept für das Erlernen des Badminton-Sports für Kinder. Dieses innovative, umfangreiche ELI Konzept wurde von Talbot-Torro in enger Zusammenarbeit mit Holger Hasse, langjähriger Bundestrainer und Mit-Initiator des ELI Konzepts, entwickelt.

### ELI Schläger Eigenschaften:

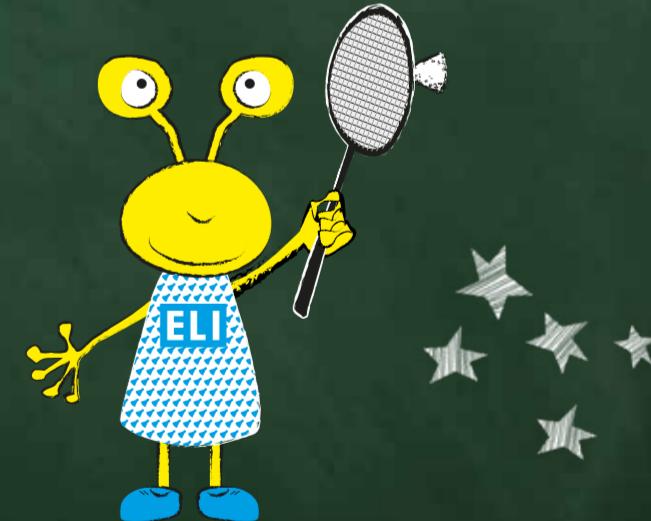
- Mehrstufiges Konzept mit Schlägern für versch. Altersklassen (ELI Mini +4 Jahre -Schlägerlänge 53cm / ELI Junior +6 Jahre - Schlägerlänge 58cm / ELI Teen +8 Jahre - Schlägerlänge 63cm ). Die korrekte Schlägerwahl ist immer abhängig von der individuellen körperlichen Entwicklung des Spielers (Körpergröße & Motorik).
- Tropfen-Kopfform bei ELI Mini & ELI Junior zur Verlagerung des Sweetspots in Richtung des Schlägerkopfes zum Ausgleich von Koordinationsdefiziten bei Kindern und dem daraus resultierenden zu späten Treffen des Federballs.
- Isometrische Kopfform bei ELI Teen für ein fehlerverzeihendes Spiel bei ungenauen und außermittigen Treffern.
- Unterschiedliche Farbgebung der Vorder- und Rückseite der Schläger: Die bei allen Rackets einheitlich gelbe Schlägerseite definiert die korrekte Seite bei Rückhandschlägen. Die Vorhandseite ist modellspezifisch jeweils in einer anderen Farbe gehalten.
- Speziell entwickelte Lerngriffe, die zu einer korrekten Grund-Griffhaltung anleiten. Unterstützt wird dies durch ein komplett neuartiges und innovatives Griff-Konzept mit integrierten, farblich markierten Flächen für die korrekte Handposition bei Vorhand- und Rückhandschlägen.
- Die speziellen Griffmarkierungen sowie das Farbkonzept der Schläger ermöglichen sowohl eine individuelle Selbstkontrolle, als auch die Fremdkontrolle durch Trainer oder Lehrer bzgl. der korrekten Schlägerhaltung und Schlagtechnik.



MTS Sportartikel Vertriebs GmbH  
Hans-Urmiller-Ring 11  
D-82515 Wolfratshausen  
Germany



[www.talbottorro.de](http://www.talbottorro.de)



- ELI LEHRPOSTER
- ALLGEMEINE REGELKUNDE

[www.talbottorro.de](http://www.talbottorro.de)

# ELI – Easy Learning Initiative

## Badminton Training mit ELI

Die folgenden ELI-Übungen eignen sich besonders für den Einstieg in die Sportart Badminton. Sie sind vor allem im Kinder- und Jugendbereich, aber auch für Fortgeschrittenen und Könner empfehlenswert. Die Übungen und Spielformen beinhalten folgende Lernziele:

- Spaß & Action
- Erlernen der verschiedenen Griffhaltungen
- optimale Schlagtechnik
- schnelles Schlägerhandling (Racketspeed)

Die Dynamik des Spiels soll von Anfang an geschult werden, um Action in die Halle zu bringen. Dazu werden verkleinerte Zielbereiche gewählt und die Netzhöhe teilweise herabgesetzt. Der Einsatz von ELI-Rackets empfiehlt sich besonders, um das Handling des Schlägers zu erleichtern.

Jede Stufe beinhaltet eine zentrale Spielform, aus deren Anforderungen sich Übungen zum Technikerwerb und zur Anwendung in mehr oder weniger komplexen Formen ergeben.

Das Übungsprogramm sollte mindestens über zehn Trainingseinheiten laufen, um einen positiven Lerneffekt in der Gruppe zu erzielen. Als Vermittlungsmodell mit Einsteigern empfiehlt es sich, mindestens je zwei bis drei Einheiten pro ELI-Stufe durchzuführen. Dabei sollte auf ein ausgewogenes Verhältnis von Spiel- und Übungsformen geachtet werden damit der Spielspaß nicht zu kurz kommt. Die Übungen funktionieren bei Einsteigern zunächst besser mit Zuwurf oder Zuspiel des Trainers. Zur weiteren Erleichterung empfiehlt sich der Einsatz von Luftballons statt Federbällen, die das Spiel deutlich verlangsamen.



Der Trainer sollte mit den Variablen (Netzhöhe, Abstand zwischen den Spielern etc.) spielen um auf die unterschiedlichen Spielstärken einzugehen.

Detailliertere Informationen zur Schlagtechnik und den Übungen finden sich im Buch „Badminton Schlagtechnik“ (Poste/Hasse 2002).

## ELI Stufe 2

### Rückhand

#### Unter-/ Seithand-Schläge

- a) Trefferbereich Seit-/ Überhand: ohne Netz im freien Raum; Höhe = Reichhöhe, unten bis Knie, seitlich Reichweite. Später ggf. noch um jeweils einen Schritt erweitern.
- Zunächst sollte miteinander gespielt werden bevor dann in "herausfordernd" gewechselt wird. Spielform: „herausfordernd“, d.h. Mischung aus Gegeneinander und Miteinander.

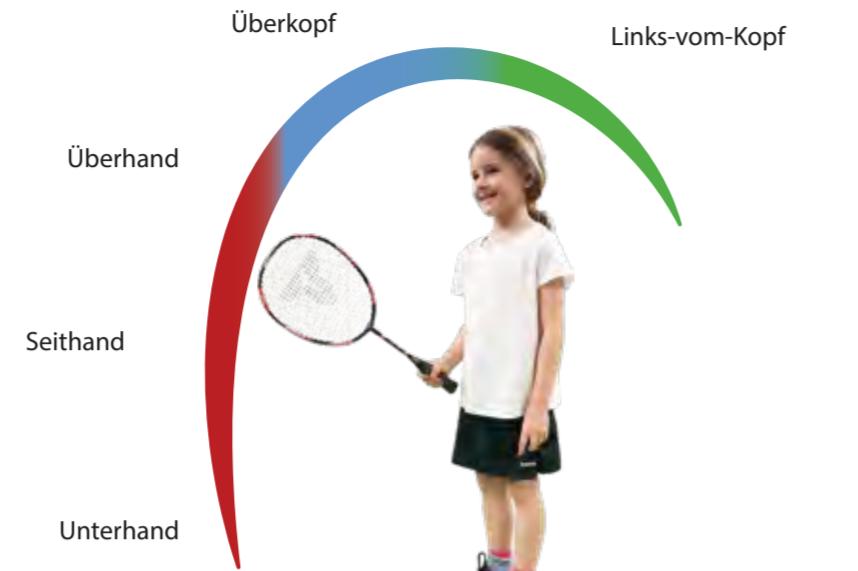
b) Trefferbereich Unterhand/Seithand:

Variante Flachschuss: Orientierung: max. Höhe / Taille, unten bis Socken, seitlich Reichweite.



## Treffbereiche

### Vorhand-Treffbereiche



### Rückhand-Treffbereiche



## Korrekte Griffhaltung

### Vorhand - Forehand (FH)



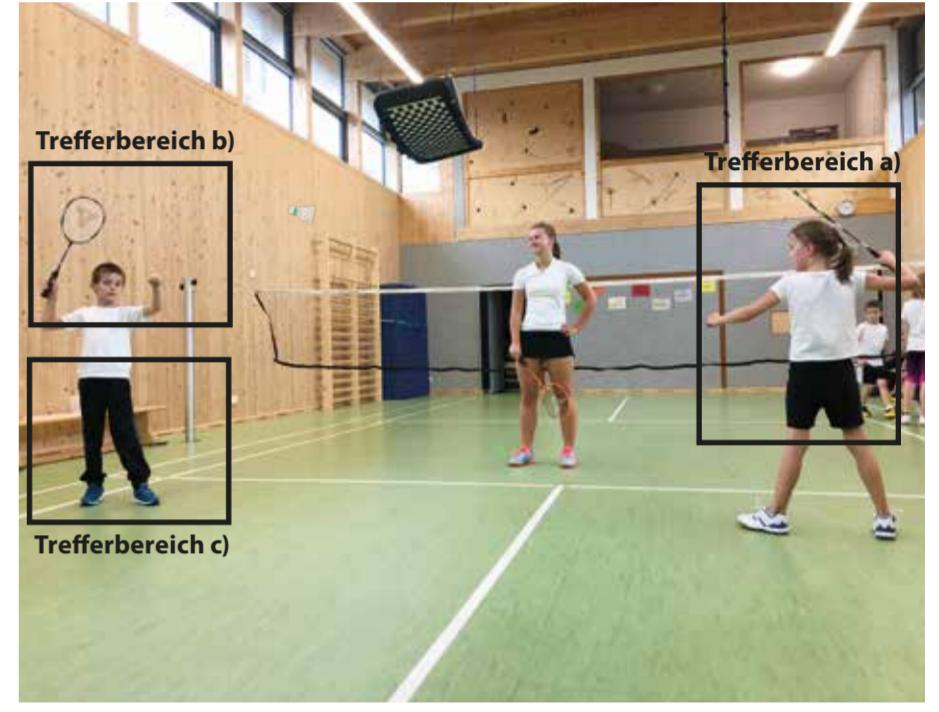
### Rückhand - Backhand (BH)



## ELI Stufe 1

### Vorhand Unter-/ Seithand-Schläge

- a) Trefferbereich Seit-/ Überhand: ohne Netz im freien Raum; Höhe = Reichhöhe, unten bis Knie, seitlich Reichweite. Später ggf. noch um jeweils einen Schritt erweitern. Zunächst sollte miteinander gespielt werden bevor dann in "herausfordernd" gewechselt wird. Spielform: „herausfordernd“, d.h. Mischung aus Gegeneinander und Miteinander.
- b) Trefferbereich Überkopf: Abstand eher 5-7m
- c) Trefferbereich Unterhand/Seithand: Variante Flachschluß: Orientierung: max. Höhe / Taille, unten bis Socken, seitlich Reichweite.



## ELI Stufe 3

### Balltreffer zählen: Die optimale Mischung von Tempo und Kontrolle bringt den Rekord.

Zwei Spieler stehen sich am Netz auf der vorderen Aufschlaglinie gegenüber und versuchen in **90 Sekunden** gemeinsam ein Maximum an Ballkontakte zu erzielen.

**Die Regeln:** Jeder Spieler hat zu Beginn drei Bälle in der Hand. Nach dem Startsignal wird kontrolliert flach über das Netz gespielt und jeder Spieler zählt seine Balltreffer. Bei einem Fehler wird sofort der nächste Ball eingespielt. Erst wenn alle sechs Bälle auf dem Boden liegen dürfen diese wieder gesammelt werden und es wird bis zum Ablauf der 90 Sekunden weitergespielt. Am Ende zählen beide Spieler ihre Treffer zusammen. Einige Werte als Anhaltspunkt und Anreiz: Gute Jugendspieler liegen bei 180-200 Treffern, der bisherige Rekord ist 253!

**Treffer** zählen ist sehr motivierend und trainiert in hohem Maße die Schlägerkontrolle.

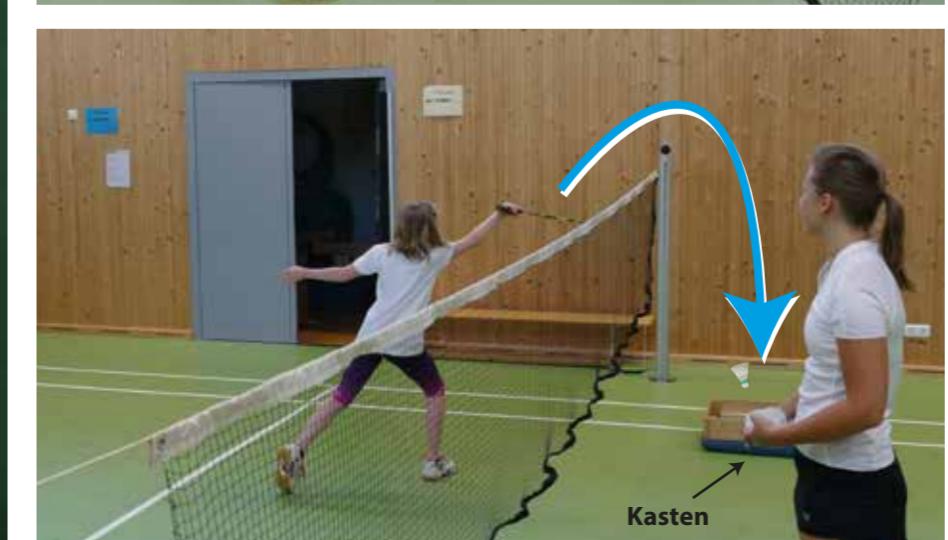
**Variante für Fortgeschrittenen:** Je ein Durchgang nur mit Vorhand- und ein Durchgang nur mit Rückhand-Schlägen.



## ELI Stufe 4

### Netzspiel

Bei dieser Spielform wirft der Trainer dem Schüler Bälle im Bogen hinter das Netz zu und der Schüler versucht diese Bälle zielsicher in einen auf der Gegenseite aufgestellten Kasten zu spielen. Dies kann wahlweise auf der Vorhand oder Rückhandseite geübt werden und im fortgeschrittenen Stadium dann auch regelmäßig oder unregelmäßig auf Vorhand und Rückhandseite.



## ELI Stufe 5

### Zuspiel (Trainer)

Der Trainer (T) spielt geschobene Bälle (Flach über das Netz) in den Zielbereich des Schülers (S). Dieser spielt alle Bälle auf den Körper des Trainers zurück.

- a) alle Bälle werden schnell zurückgespielt (T steht kurz hinter der vorderen Aufschlaglinie)

- b) alle Bälle werden weich zurückgespielt (T steht am Netz)

Ziel ist es, daß der Schüler je nach Spielsituation die richtige Griffhaltung (Vor-/Rückhand) einnimmt. Hierzu spielt der Trainer dem Schüler die Bälle gezielt auf die Vor- bzw. Rückhandseite. Das erfolgt zunächst regelmäßig damit der Schüler schon vorher weiß, wo der Ball hinkommt, anschließend unregelmäßig. Wird der Ball zentral auf den Körper gespielt (mittlerer Pfeil) empfiehlt es sich die Rückhand zu benutzen. Auf einem Spielfeld können 2 Paare gleichzeitig üben.

