

Trainingsziele BVN-Teams

Team Blau (U17/U19/U21)

Es wird davon ausgegangen, dass die Kaderspieler wöchentlich 3-5 andere Trainings im Verein oder individuell hinter sich haben, so dass dem Matchtraining eine grosse Priorität gegeben (50-90 %) wird. Durch die erwachsenen Sparringspartner (NLA -1. Liga) haben die Junioren auch die Chance, sich an das Elite-Badminton zu gewöhnen, Tipps von ihnen zu erhalten und Spielerfahrung zu sammeln.

Folgende Punkte werden des weiteren im Pool A verlangt und durchgeführt:

- Spieltraining (spielnah) mit taktischem Hintergrund
- Öffnen von Feldbereichen bzw. unangenehmen Feldbereichen
- Spielen mit höherem Tempo und Spielrhythmus

Das Training orientiert sich am hohen nationalen / internationalen Spielniveau. Die Übungen im Trainingsbereich (10-50%) zielen in folgende Richtung:

- Schläge: Qualitätsverbesserung, Verschleierung, Zielgenauigkeit, korrekte Ausführung
- Speed: Rhythmus, Balance, Speed im ganzen Spiel, Beinarbeit wie auch Schlagbewegung
- Verbesserung Schlagsicherheit +Genauigkeit -> Reduzierung Eigenfehlern (unforced errors)

Ein seriös geplantes Krafttraining mit Gewichten ist ein Muss!

Ziel ist Schweiz Top 8 im Erwachsenen Bereich und Top 4 bei den Junioren.

Team Grün (U15)

Ziel dieser SpielerInnen ist das weitere "Feilen" an der sauberen Technik, ein stabileres Spiel zu erhalten (Fehlerquote) und ein höheres Tempo spielen zu können (Erhöhen des Spiel-Rhythmus durch schnelles Schlägerhandling, Körperbalance und schnelle Beinarbeit). Dies ist nur mit vielen Serien und Variationen innerhalb der gleichen Übung zu erreichen. In diesen Übungen werden einige Grundtaktiken immer wieder aufgegriffen. Ein weiterer Schwerpunkt ist auch die Erhöhung der Spielfitness durch intensive spielnahe Übungen und badmintonspezifische Fitness- Komponenten. Natürlich wird mindestens 30 % Matchtraining absolviert. Der Beginn eines soliden Krafttrainings sollte angestrebt werden. Das Ziel ist möglichst viele Spielerinnen und Spieler in die Nähe der Schweizer Spitze bringen.

Team Gelb (U13)

Das bereits vorhandene Können festigen und durch abwechslungsreiches Badmintontraining neue koordinative Reize setzen. Gerade in jungen Jahren steht der Spass am Training an erster Stelle. Durch die entstandene Motivation kann der technische Teil und die Disziplin miteinander harmonieren. Priorität hat dabei eine saubere Schlag- und Lauftechnik. Das Spieltraining wird etwa 20-30 % des Trainings ausmachen.

Der Bewegungsapparat sollte mit vielseitigen Konditionsübungen auf eine mögliche Erhöhung des Badmintontrainings vorbereitet werden. Die Vorbereitung auf ein späteres Krafttraining wird durch Übungen mit dem eigenem Körpergewicht oder koordinatives Training mit leichten Atrappen absolviert.

Wir möchten möglichst viele Spielerinnen und Spieler in die Nähe der Schweizer Spitze bringen.