

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 51 (1994)

Heft: 1

Artikel: Multi-Feeding

Autor: Kuster, Werner

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993488>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 08.02.2025

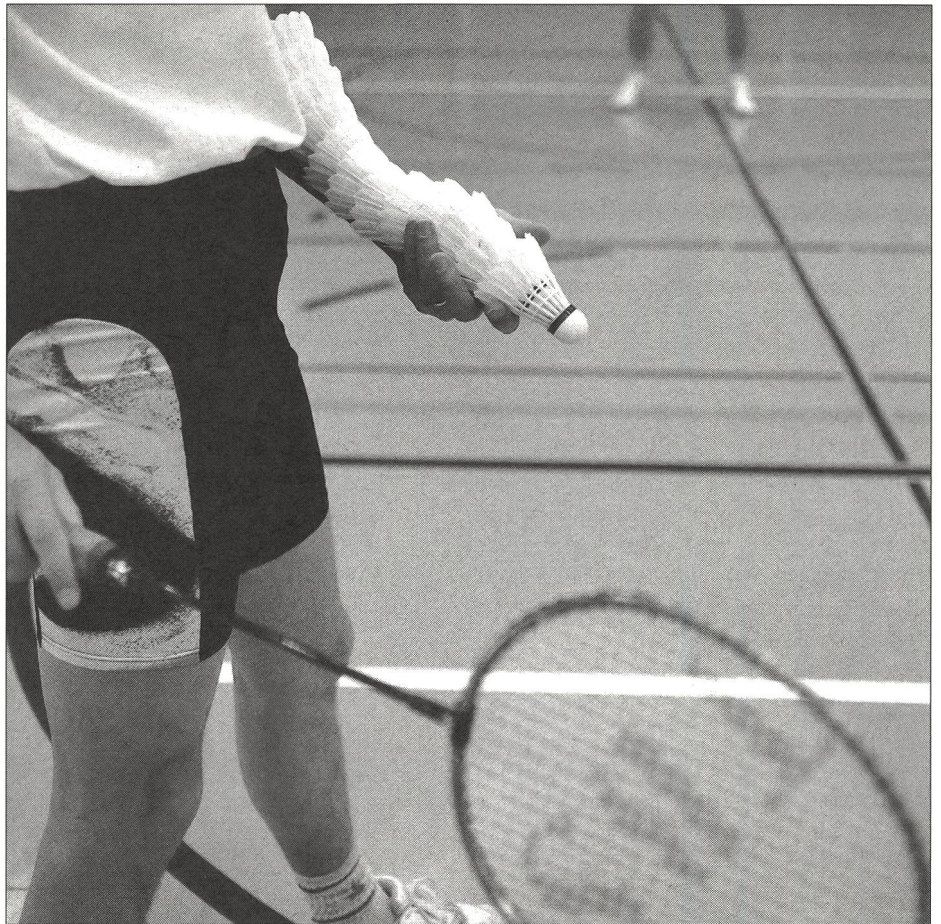
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Badminton: Trainingsform mit vielen Einsatzmöglichkeiten

Multi-Feeding

Werner Kuster

Vom Trainer wird erwartet, dass er ein stufengerechtes Training in den Bereichen allgemeine Kondition, Schlag- und Lauftechnik und Taktik in den einzelnen Disziplinen durchführt. Dem Üben, das heisst Wiederholen, kommt dabei grosse Bedeutung zu.



Eine zur Schulung von immer wiederkehrenden Schlagabläufen oder Lauftechniken einsetzbare Form des Trainings ist die «Ballmaschine». Dabei wird durch eine genügend hohe Wiederholungszahl eine zuvor eingeübte Technik automatisiert bzw. ökonomisiert. Die Merkmale dieser zur Festigung von Einzelelementen gut geeigneten Übungsform sind: Gleichbleibender Ballflug, hohe Präzision, geringe Unterbrechung der Übungsfolge auch bei unterschiedlichem Spielniveau. Bei dieser Übungsform hält der Trainer mehrere Bälle (6–20) in der einen Hand. Durch regelmässigen Zuwurf von Hand oder präzises Zuspiel mit dem Racket wird der Effekt der Mehrfachwiederholung unter gleichbleibenden Bedingungen bewirkt.

Die durch die «Ballmaschine», auch «Multi-Shuttle» genannt, erreichte Stabilität bedarf jedoch einer weiteren Steigerung insbesondere im Bereich des situationsgerechten Einsatzes der durch das vorangegangene Training bereitgestellten Techniken.

Eine Trainingsform, die in diesem Bereich sehr dienlich ist, die aber noch in ungenügender Masse eingesetzt

Werner Kuster ist Chef des Ressorts Ausbildung im Schweizerischen Badmintonverband und Mitglied der J+S-Fachkommission.

wird, ist das «Multi-Feeding». Bei dieser Trainingsart wird der Trainer durch einen Ballgeber unterstützt. Die Shuttles werden vom Ballgeber vor allem in zwei Formen bereitgestellt. Zum einen als «Shuttlestangen», die jeweils 10–14 Bälle enthalten und die der zuspielende Trainer in der Armbeuge hält, zum anderen einzeln in der benötigten und vom Trainer bestimmten Geschwindigkeit. Die gute Bereitstellung und Überreichung der einzelnen Bälle bzw. der «Shuttlestangen» ist eine wichtige Voraussetzung zum Gelingen der Übung.

Im Unterschied zur oben beschriebenen Ballmaschine wird, ermöglicht durch den Ballgeber, bei der «Multi-Feeding»-Übung mit einer weit höheren Shuttleanzahl (bis zu 200 Bälle pro Serie) gearbeitet. Dies setzt auch eine genügend hohe Anzahl von bereitgestellten Shuttles (1–3 Kartons mit jeweils 300–500 Bällen) voraus.

Der Grundablauf einer Multi-Feeding-Übung sieht folgendermassen aus. Der Trainer spielt die vom Ballgeber («Feeder») zugereichten Shuttles in schneller Folge dem jenseits des Netzes stehenden Trainierenden zu. Der Spieler spielt die Bälle nach Vorgabe des Trainers zurück. Ballanzahl, Serienzahl, Geschwindigkeit des Zuspiels und Art des Zurückspiels variieren entsprechend der Komponente, die es zu verbessern gilt.

Was kann verbessert werden?

Durch das «Multi-Feeding» können verschiedene Punkte verbessert werden.

Technische Eigenschaften

Der situativ variable Einsatz von bereits in der Feinform zur Verfügung stehenden Techniken kann mit dieser Übungsform entscheidend verbessert werden. Insbesondere das wiederholte Training mit kurzer Entscheidungszeit und die verkürzte Schlagbewegung gewöhnen den Trainierenden an die zu bewältigenden Wettkampfsituationen.

Taktische Eigenschaften

Die bewusste Einstellung eines Spielers auf eine bevorstehende Taktikaufgabe kann ebenfalls sehr gut mit «Multi-Feeding» erreicht werden. Zum Beispiel: Dein kommender Gegner hält dauerhaftem Angriffsdruck nicht stand. Durch gezieltes Einüben und Aufrechterhalten dieses Druckes im Training kann die bevorstehende Situation trainiert werden.

Training des Trainers

Der Schulung des Trainers kommt bei der Trainingsform «Multi-Feeding» eine grosse Bedeutung zu. So wie auch das gute Auge eines Linienrichters sich an die Ballgeschwindigkeiten im Spitzendminton gewöhnen muss, so muss

auch der erfahrene Trainer sich die Fähigkeit aneignen die Bälle in dem Geschwindigkeitsbereich und mit jener Präzision zuspiesen zu können, die dem Niveau seiner Spieler entspricht.

Die wichtigsten Komponenten, die es zu schulen gilt sind:

- Unterarmdrehung (Supination, Pronation)
- Koordination Ballgreifhand-Schlagarm
- Peripheres Sehen
- Gefühl für Belastung des Athleten (kann in wichtigen Trainingsphasen z.B. durch Pulsmessgeräte unterstützt werden)

Der Trainer muss in der Lage sein, das Zuspiel in bezug auf Schlaghärte, Ausführgeschwindigkeit, Ballflugkurve (Bälle müssen auch z.B. vom Schwedenkasten steil nach unten geschlagen werden), Zuspielstandort wie auch im Bereich der Finten variieren.

Konditionelle Eigenschaften

- Aerobe und anaerobe badminton-spezifische Ausdauer
- Schnelligkeit
- Schnellkraft
- Reaktion
- Aktionsgewandtheit

Einfache Beispielübungen

- Übungsziel: Verbesserung des Spieles am Netz
- Anzuwendende Technik (ablegen, stechen, töten) wird vom Trainer vorgegeben
- Ein Zuspieler
- 300-500 Bälle
- Ein Spieler
- Zuspiel vom Boden aus der Feldmitte
- Aufgabe nach Angabe Trainer (z.B. Spiel alle Bälle steil und sicher)
- Belastung: 2 Min.
- Serien: 2-3 ■



T-Shirts Sweat-Shirts Jogging



aries

IHRE SIEBDRUCKER

Kleber Gläser.

Verlangen Sie unseren Katalog.

Mit Ihrem Aufdruck!

CH-8200 SCHAFFHAUSEN
REPFERGASSE 14
TELEFON 053 - 24 80 11
FAX 053 - 25 96 78

GYM-JAZZ-STUDIO
Bahnhofstrasse 31a
3860 Meiringen
Telefon 036 7136 21



WORKSHOPS IN MEIRINGEN

- 22. + 23. Jan. 1994 Top-Move-Class**
mit Brenda Whittington, L.A.
- 5. + 19. Febr. 1994 Massage für den Hausgebrauch**
mit Monika Pietzko, CH
- 5. März 1994 Das Bewegungsritual-Stretching**
mit Karin Albrecht, CH
- 23. + 24. April 1994 Afro-Brasilianischer Tanz**
mit Celia Perez, Sao Paolo
- 28. + 29. Mai 1994 Hip-Hop, Jazztanz**
mit Jens Cordes, München
- 25. + 26. Juni 1994 Jazztanz für Pädagogen**
mit Gabi Forster, München

Vorschau: 25. September 1994 bis 1. Oktober 1994
Diplomseminar zum/zur Stretching-
Instruktor/-in mit Karin Albrecht, CH

Information und Anmeldung im Gym-Jazz-Studio
unter Telefon 036 7136 21

Neue Spielregeln auf Video

Nach der Olympiade 92 hat der internationale Volleyballverband einzelne Spielregeln abgeändert. Ab sofort gelten sie auch in allen Ligen bei uns. Am meisten Diskussionen löst die neue Regel bezüglich der Netzberührung aus. Im Volleyballvideo «Spielregeln» werden anhand von Szenen aus internationalen Begegnungen sowohl die regeltechnischen als auch entsprechende taktische Belange dargestellt und interpretiert. Das Video eignet sich für den Einsatz in der Schule und in Vereinen, aber auch in der Schiedsrichterausbildung. Dank des beiliegenden Inhaltsverzeichnisses (sekundengenau können einzelne Regeln angespult werden) entfällt langes Suchen im 50minütigen Film. Für Film-Bestellungen siehe untenstehendes Inserat.

Neue Spielregeln!
Gültig ab 1993/94 in allen Ligen!

Von den Schweizerischen Schiedsrichter-

kommission empfohlen:

Volleyball-Spielregeln (Video)

Interpretation und taktische Anwendungen

Bestelladresse: Peter Lüdi,
Kerbelring 31, CH-9230 Flawil
Telefon 071 83 60 39