

# Trainingskonzept BC Luzern

Version vom Juni 2026



|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Grundprinzipien.....</b>                                  | <b>2</b>  |
| <b>2. Struktur und Gruppen.....</b>                             | <b>2</b>  |
| 2.1 Gruppen.....                                                | 2         |
| 2.2 Zeiten.....                                                 | 3         |
| 2.3 Ablauf.....                                                 | 4         |
| 2.4 Neumitglieder.....                                          | 4         |
| <b>3. Inhalte.....</b>                                          | <b>6</b>  |
| <b>4. Erwartungen an Clubmitglieder.....</b>                    | <b>6</b>  |
| 4.1 Trainingskultur & Erwartungen an Trainingsteilnehmende..... | 6         |
| 4.2 Erwartungen an Spieler:innen.....                           | 7         |
| <b>5. Organisation &amp; Pflichten Trainer:innen.....</b>       | <b>9</b>  |
| <b>6. Weiterentwicklung und Ziele.....</b>                      | <b>10</b> |
| <b>Fazit.....</b>                                               | <b>10</b> |
| <b>Links.....</b>                                               | <b>10</b> |

# 1. Grundprinzipien

Der **Badminton Club Luzern (BC Luzern)** legt Wert auf die nachhaltige Förderung seiner Mitglieder, von Junior:innen über Aktive bis zum Seniorenalter. In unserem Trainingskonzept sind folgende zentralen Prinzipien verankert:

- **Spass und Leistungsorientierung vereinen:** Wir fördern ambitionierte Spieler:innen und ermöglichen gleichzeitig allen die Freude am Badmintonsport.
- **Nachhaltige Entwicklung:** Bei den Trainingsinhalten der Junior:innen orientieren wir uns an den Konzepten von Swiss Badminton (FTEM Swiss Badminton, Rahmentrainingskonzeption [RTK]). Die Junior:innen erlernen die Grundlagen des regionalen und nationalen Kaders.
- **Trainingsqualität:** Unsere motivierten Trainer:innen sind gut ausgebildet und erhalten best mögliche Rahmenbedingungen, damit alle Clubmitglieder eine hohe Trainingsqualität geniessen können.
- **Soziale Verantwortung & Teamgeist:** Wir legen Wert auf eine aktive Teilnahme am Vereinsleben durch Mithilfe bei Vereinsevents, Turnierbesuche und gegenseitige Unterstützung bei Wettkämpfen.
- **Ethik & Fairness:** Wir fördern Werte wie Respekt, Verantwortung und Fairplay gemäss den Richtlinien von **Cool and Clean** und dem **Ethik-Kompass** von Swiss Olympic.

# 2. Struktur und Gruppen

Die Einteilung der Trainingsgruppen sollte so klar wie möglich sein, so dass alle Trainingsteilnehmenden wissen, welches Training für sie am besten geeignet ist. Um eine gezielte Förderung aller Trainierenden zu gewährleisten, muss aber auch eine gewisse Flexibilität im Einzelfall möglich sein.



Abbildung: Vereinskompas gemäss FTEM Modell von Swiss Badminton

## 2.1 Gruppen

### Junior:innen

Die Ausbildung der Junior:innen wird in den Altersgruppen U9, U13 und U17 organisiert. Die Unterscheidung in Foundation und Development wird aufgehoben. Diese Altersgruppen werden auf dem Level Foundation und Development (F2/F3) gemäss FTEM Modell ausgebildet.

Die höheren Bereiche (T1 und höher) für Junior:innen werden durch Kadertrainings von Regional- und Nationalverband sowie vom regionalen Stützpunkt abgedeckt.

| Altersgruppe | Beschreibung | Ziel                                                                         |
|--------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------|
| U9           | bis 9 Jahre  | Bewegungen und Kompetenzen lernen.<br><u>Vorbereiten</u> für Wettkampfsport. |
| U13          | bis 13 Jahre | Ausbilden für Wettkampfsport.                                                |
| U17          | bis 17 Jahre | Ausbilden für Wettkampfsport.                                                |

### Aktive, Auszubildende

Ab 17 Jahren gelten Vereinsmitglieder als erwachsen, resp. Aktive und Auszubildende. Die Gruppen der Erwachsenen sind nach spielerischem Niveau eingeteilt.

|                          | Einsteiger und nicht lizenzierte | Untere Ligen         | Obere Ligen                   | Leistungsorientierte bzw. obere Ligen |
|--------------------------|----------------------------------|----------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| Aktive und Auszubildende | Fun                              | Ambition (3./4.Liga) | Performance (NLB, 1./2. Liga) | Leistungs-training                    |

### Talent

In einer kleineren Gruppe sollen junge Talente bewusst gefördert werden. Motivierte Junior:innen sollen in diesen Trainings auf das Kader vorbereitet, zum Kader ergänzt oder nach der Juniorenzeit im Kader weiter gefördert werden.

## 2.2 Zeiten

Die Trainings werden unterteilt in reguläre Trainings und Ferientrainings. Dabei orientiert sich der BC Luzern an der Verfügbarkeit der Turnhalle der Kantonsschule Alpenquai, welche nur während der Schulzeiten verfügbar ist (reguläre Trainings).

In den Schulferien weicht der BC Luzern auf andere Turnhallen und andere Trainingszeiten aus (Ferientrainings).

### Reguläre Trainings

Die regulären Trainings sollen den Vereinsmitgliedern niveau- und altersgerechte Trainings ermöglichen. Dabei berücksichtigt der BC Luzern stets die Grössen der Trainingsgruppen

und passt sie bei Bedarf an. Die Zeiten und Gruppen werden jährlich von den Trainier:innen überprüft und dem Vorstand allfällige Anpassungen vorgeschlagen.

| Montag |                             | Dienstag |                                  | Mittwoch |                                                  | Donnerstag |                                     | Freitag |                          |
|--------|-----------------------------|----------|----------------------------------|----------|--------------------------------------------------|------------|-------------------------------------|---------|--------------------------|
| 18:00  | Kids U13                    | 18:00    | Kids U9                          | 18:00    | Kids U13                                         | 18:00      | Teens U17                           |         | zum Teil Einführungskurs |
| bis    | Kinder 10 bis 13 Jahre      | bis      | Kinder bis 9 Jahre               | bis      | Kinder 10 bis 13 Jahre                           | bis        | Jugendliche 13 bis 16 Jahre         |         |                          |
| 19:00  | Fun (Freies Spiel)          | 19:00    | Teens U17                        | 19:00    | Fun (Freies Spiel)                               | 19:30      | Talents                             | 19:00   |                          |
| bis    | alle Vereinsmitglieder      | bis      | Jugendliche 13 bis 16 Jahre      | bis      | alle Vereinsmitglieder                           | 20:00      | Spezialförderung: nur mit Einladung |         |                          |
| 20:00  | Untere Ligen                | 20:00    | Leistungstraining                | 20:00    | nicht lizenzierte                                | 20:00      | Obere Ligen                         | bis     | Interclub                |
| bis    | Erwachsene 3./4. Liga       | bis      | Erwachsene NLB, 1. Liga, 2. Liga | bis      | Teens ohne Wettkampf                             | bis        | Erwachsene NLB, 1. Liga, 2. Liga    |         |                          |
| 21:00  | Teens mit Wettkampf         |          |                                  |          | Jugendliche 13 bis 16 Jahre                      |            |                                     |         |                          |
| bis    | Jugendliche 13 bis 16 Jahre |          |                                  |          |                                                  |            |                                     |         |                          |
| 22:00  | Fun (Freies Spiel)          |          |                                  | 22:00    | Erwachsene Einsteiger und Mitglieder ohne Lizenz | 22:00      |                                     | 22:00   |                          |
| bis    | alle Vereinsmitglieder      |          |                                  |          |                                                  |            |                                     |         |                          |

Abbildung: Reguläre Trainings Saison 2026/2027

## Ferientrainings

Während den Schulferien können alle Vereinsmitglieder trainieren. Die Trainingszeiten und -orte hängen von der Verfügbarkeit von alternativen Turnhallen ab. Junior:innen der Gruppe Talent und Junior:innen, die Interclub spielen, können während den Ferien an den Erwachsenentrainings teilnehmen.

Die Ferientrainings werden durch den Leiter/die Leiterin Trainingsbetrieb organisiert (Termine, Material, Trainer:innen) und durch die Trainer:innen durchgeführt.

## 2.3 Ablauf

Die Trainier:innen sollen bei der Gestaltung der Trainings weitgehend frei sein. Sie orientieren sich dabei an den Inhalten (Kapitel 3) und der Kultur (Kapitel 4) des BC Luzern. Es liegt in der Verantwortung der Trainer:innen die Saison zielführend zu planen. Falls eine Trainingsgruppe von mehreren Trainer:innen betreut wird, stimmen sich diese selbstständig miteinander ab.

Als roter Faden für alle Trainings gilt der folgende Ablauf:

1. **Vorbereitung:** Halle für Training vorbereiten
2. **Warm-up:** Athletik, Footwork, Spiel
3. **Badmintontraining:** Spielsituationen, Bewegungsabläufe, Taktik
4. **Freies Spiel:** Umsetzung, Wettkampfsimulation
5. **Cool-Down:** Regeneration, Stretching (selbstständig durch Trainingsteilnehmende)
6. **Aufräumen:** Halle aufräumen (Tore aufstellen, Shuttles aufräumen, Netz abräumen)

## 2.4 Neumitglieder

Die hohe Trainingsqualität ist ein zentrales Anliegen. Die Trainer:innen sollen möglichst viel Zeit zur Verfügung haben, um mit den Trainierenden an Fortschritten arbeiten zu können. Konstante Trainingsgruppen ermöglichen eine aufbauende Arbeit während den Trainings.

Die Einführung neuer Mitglieder ohne Vorkenntnisse über die Grundsätze und Spielregeln benötigt viel Aufmerksamkeit der Trainer:innen und durchbricht die Konstanz der Trainingsgruppe.

Daher sollen **Neumitglieder ohne Vorkenntnisse ab 13 Jahren vorab in Einführungskursen** informiert und in Gruppen in Trainingsbetrieb und -kultur integriert werden.

**Neumitglieder unter 13 Jahren** sollen gebündelt und nicht zerstückelt an **Probetrainings** teilnehmen. Diese Möglichkeit zur Teilnahme an regulären Trainings beschränkt sich deshalb auf die **jeweils ersten zwei Wochen nach Schulferien**.

Die Einführungskurse für neue Mitglieder ohne Vorkenntnisse im Badminton werden fünf Mal pro Jahr durchgeführt, jeweils nach den Schulferien.

Neumitglieder, welche die **Grundlagen vom Badminton bereits kennen**, z.B. aus anderen Vereinen, müssen keine Einführungskurse besuchen und können **direkt** für **Probetrainings** reguläre Trainings besuchen.

## Einführungskurse

Das Ziel ist, dass die Teilnehmenden nach der Einführung

- den Verein BC Luzern sowie dessen Kultur und Struktur kennen,
- die Grundlagen des Badmintonsports kennen und insbesondere Freude am leistungsorientierten Sport erfahren
- die Grundsätze kennen, sodass sie dem Trainingsbetrieb folgen können und die Übungen verstehen
- die Spielregeln und taktischen Grundsätze kennen, sodass sie im Trainingsbetrieb im Freien Spiel integriert werden können
- einen Zusammenhalt entwickeln, sodass sie im Trainingsbetrieb soziale Anknüpfungspunkte haben

Damit die Kurse als verbindlich wahrgenommen werden, sollen diese kostenpflichtig sein. Die Beiträge werden jedoch im Falle eines Clubbeitritts dem ersten Clubbeitrag angerechnet.

## Probetrainings

Sobald Vorkenntnisse vorhanden sind, dürfen **maximal zwei kostenlose Probetrainings** im regulären Trainingsbetrieb (oder Ferientraining) besucht werden. Wer weiterhin Trainings besuchen möchte, muss anschliessend [dem Club beitreten](#).

### 3. Inhalte

Das Training basiert auf dem **Rahmentrainingskonzept von Swiss Badminton (RTK)** und verfolgt einen langfristigen Entwicklungsansatz. Im Mittelpunkt steht das Ziel, den Ballwechsel zu gewinnen. Dies soll anhand von verschiedenen Spielsituationen trainiert werden.

Die Umsetzung des RTK soll sicherstellen, dass die Junior:innen des BC Luzern die Grundlagen kennen, die für ein Regional- oder Nationalkader benötigt werden.

Durch die laufende Auffrischung des Wissens an den J+S Fortbildungen kennen die Trainer:innen die jeweils aktuellste Version des RTK.

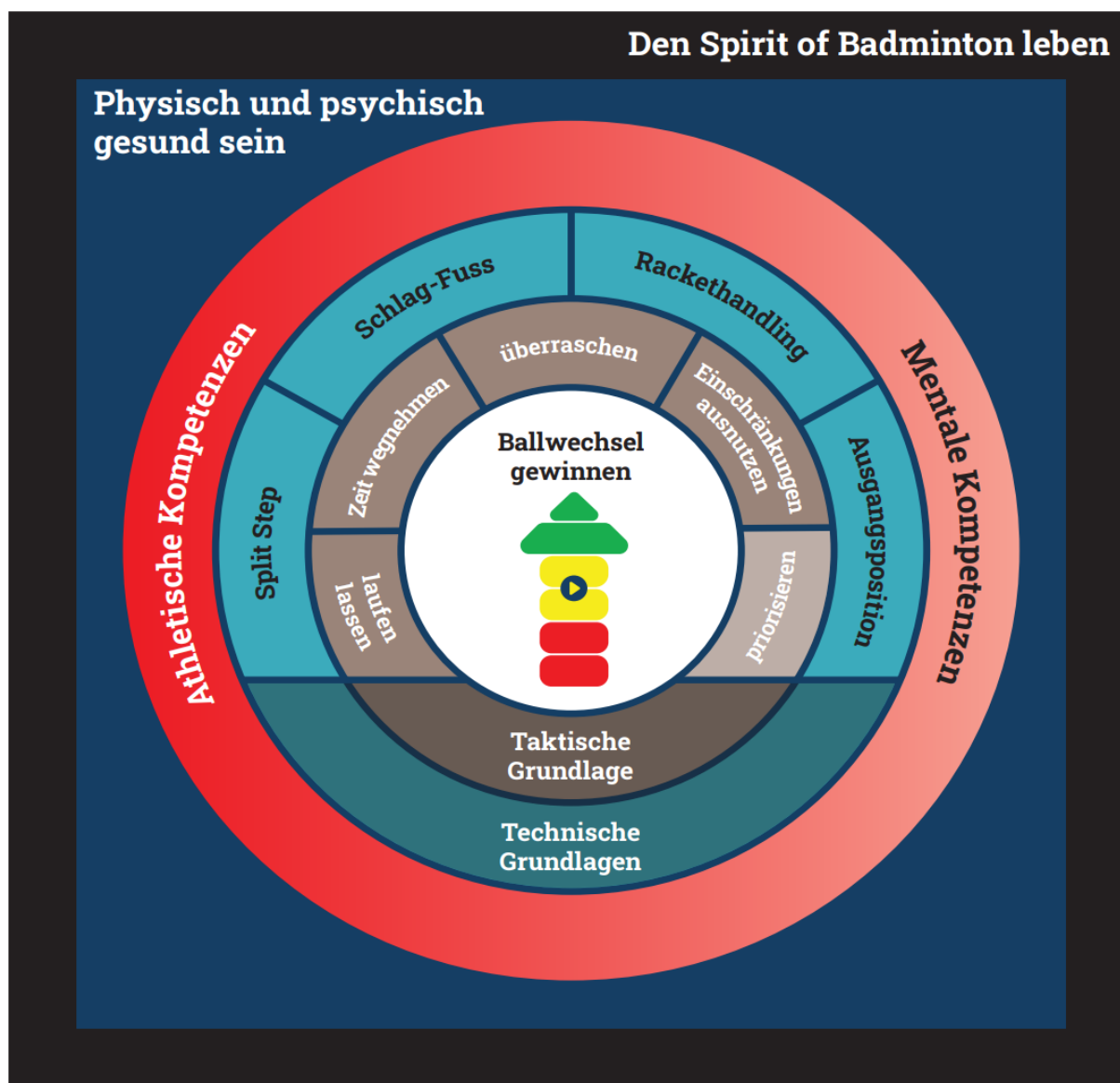


Abbildung: Badminton verstehen gem. RTK

## 4. Erwartungen an Clubmitglieder

Als Verein wird eine aktive Mithilfe im Verein erwartet. Der BC Luzern lebt eine **respektvolle und verbindliche Kultur**, welche die Anforderungen von Cool and Clean erfüllt.

### 4.1 Trainingskultur & Erwartungen an Trainingsteilnehmende

#### Verbindlichkeit

- Ich nehme an **jedem** Training teil. Sollte ich trotzdem ausnahmsweise verhindert sein, melde ich mich **frühzeitig** ab.
- Ich erscheine **pünktlich** im Training.
- Ich **informiere** meine Trainer:in frühzeitig über **Verletzungen** oder **Schmerzen**, damit sie das Training anpassen können (bei bekannten Verletzungen vor dem Training sollte das Training nicht besucht werden).

#### Respekt

- Ich höre den Trainer:innen **aufmerksam** zu.
- Ich behandle Trainer:innen, Mittrainierende sowie Material mit **Respekt**.
- Ich **helfe** und **unterstütze alle** Mittrainierenden.
- Ich gebe stets **mein Bestes** im Training.

Wenn im Training falsches Verhalten festgestellt wird, so kann der [Ethikkompass](#) zur Orientierung helfen. Hilfe sowie anonyme Meldungen findet man bei Swiss Sport Integrity (SSI): <https://www.sportintegrity.ch/>

### 4.2 Erwartungen an Spieler:innen

Der BC Luzern erwartet von allen Mitgliedern eine **regelmässige Teilnahme am Training**. Ebenso wird eine **aktive Mithilfe im Verein** erwartet.

Junior:innen sollen an Turnieren teilnehmen, sobald das notwendige Niveau erreicht ist.

Für Erwachsene ist die Teilnahme an Turnieren grundsätzlich freiwillig.

Die Teilnahme an den Interclubmeisterschaften wird ab dem Altern von 15 Jahren erwartet, soweit das notwendige Niveau erreicht ist. Einzige Ausnahme bildet die Gruppe "nicht Lizenzierte".

|                        | Trainings / Woche | Erwartung Wettkämpfe                                  | Erwartung aktiver Mithilfe im Verein                            |
|------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Aktive & Auszubildende | Min. 1            | Keine                                                 | Min. einmal pro Saison an einem Vereins-Event mithelfen         |
| Teens U15/U17          | Min. 2            | Regionale & ggf. nationale Turniere<br>ggf. Interclub | Min. einmal pro Saison bei einem NLB-Spiel mithelfen ("Täfele") |
| Kids U11/U13           | Min. 2            | Regionale und nationale Turniere                      |                                                                 |
| Kids U9                | Min. 1            |                                                       |                                                                 |

## 5. Organisation & Pflichten Trainer:innen

Für eine möglichst gute Trainingsqualität verfügen alle Trainer:innen über eine gültige Trainingsanerkennung oder stehen kurz davor, diese zu erlangen. Bei Trainer:innen ab 18 Jahren ist dies im Minimum eine J+S Ausbildung. Für Trainer:innen im Alter zwischen 14 und 18 Jahren ist die Ausbildung "Coach 1418" vorgesehen.

Es wird begrüsst, wenn sich Trainer:innen über die Vorgaben von J+S hinaus fortbilden.

Weiter unterstützen sich die Trainer:innen gegenseitig und teilen ihre Erfahrungen aus.

Um einen möglichst reibungslosen Trainingsbetrieb zu gewährleisten, sind die Schnittstellen und Verantwortlichkeiten im Grundsatz in der nachfolgenden Tabelle festgehalten.

| V: Verantwortung<br>A: Ausführung<br>M: Mithilfe<br>I: Information        | Junior:in | Eltern | Aktive & Azubi | Trainer:in | Vorstand<br>Leiter:in<br>Trainings-<br>betrieb | Vorstand |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|----------------|------------|------------------------------------------------|----------|
| Leitbild Verein                                                           | M         | M      | M              | A          | A                                              | V        |
| Strategie Verein                                                          | M         | M      | M              | A          | A                                              | V        |
| Kultur in den Trainings                                                   | M         | M      | M              | A          | A                                              | V        |
| Rahmenbedingungen Trainings inkl. Trainingskonzept und Organisation       | I         | I      | I              | M, A       | V                                              | I        |
| Organisation Sitzung Trainer:innen                                        |           |        |                | M          | V                                              | I        |
| Organisation & Material                                                   |           |        |                | A          | I                                              | V        |
| Korrespondenz zu konkreten Trainings                                      |           |        |                | V          |                                                |          |
| Korrespondenz Anfragen Neumitglieder                                      |           |        |                | I          | V                                              | I        |
| Korrespondenz generell zum Verein                                         |           |        |                |            |                                                | V        |
| Saisonplanung                                                             |           |        |                | V          | I                                              |          |
| Einhaltung Ethikrichtlinien im Sport sowie Grundsätze Cool and Clean      | A         | A      | A              | V          | V                                              | V        |
| Reguläres Training                                                        |           |        |                | V          | I                                              |          |
| Ferientraining inkl. Hallenorganisation, Schlüssel und Shuttles           |           |        |                | A          | V                                              |          |
| Koordination mit Junioren Regionalkader (und allenfalls mit Sportschulen) |           |        |                | M          | V                                              |          |
| Coaching an regionalen Juniorenturnieren                                  |           |        |                | A          | V                                              |          |
| An- und Rückfahrt an Juniorenturniere                                     | V         | (V, A) |                |            |                                                |          |
| Wettkampf IC                                                              | V         |        | V              |            |                                                |          |
| Material                                                                  |           |        |                | M, I       |                                                | V        |

## 6. Weiterentwicklung und Ziele

- Das Trainingskonzept wird **halbjährlich** anlässlich der Sitzung mit den Trainer:innen **überprüft** und den aktuellen Herausforderungen **angepasst**.
  - Die **Trainer:innen** werden **besser** in die Konzeption der Trainings **eingebunden**.
  - Junior:innen werden **gezielt** gemäss Anforderungen von **Regional- und Nationalkader** ausgebildet
  - Die **Zusammenarbeit** mit allen Anspruchsgruppen wird verbessert
- 

## Fazit

Mit diesem **strukturierten Trainingskonzept** wollen wir alle Clubmitglieder optimal fördern, den Übergang in den leistungsorientierten Sport erleichtern und das Vereinsleben stärken. **Leistung und Spass müssen dabei Hand in Hand gehen!**

---

## Links

- [Homepage BCL](#)
- [Vereinskompass](#)
- [E-Learning Modul](#)
- [Ausbildungsstruktur](#)
- [Trainingskultur](#)
- [Trainer Charta](#)
- [FTEM](#)
- [J+S Manual Badminton](#)
- [Rahmentrainingskonzept](#) -> wird durch neues RTK ersetzt
- [Cool and Clean](#)
- [Ethik Kompass](#)
- [Swiss Sport Integrity](#)