

# **Sæsonplan for U11-U15**

## **Badminton Boblerne**

Vindinge Badminton

Sæson 2024-25

Udarbejdet af  
Schenna W. F. Hallgren  
Cheftræner og ungdomsansvarlig

## Sæsonplan

TRÆNINGSHOLD (ÅRGANGE)	<b>U11-U15 – badminton boblerne – begyndere/letøvede ( har spillet ½-3 sæsoner)</b>	ANTAL UGENTLIGE TRÆNINGSSUGER TRÆNINGSGANGE, TRÆNINGSTIMER	40 uger 2 x 1,25 time pr. uge
---------------------------	---	---	----------------------------------

FORKORTELSER	FH = forhånd BH = baghånd SC = spillecentrum KBH = kort baghåndshjørne KFH = kort forhåndshjørne MBH = baghånd på midtbanen MFH = forhånd på midtbanen LBH = langt baghåndshjørne LFH = langt forhåndshjørne TP = tyngdepunkt
--------------	--

SÆSONMÅL FOR TRÆNINGSHOLDET	<p><b>FYSISK-MORISKE:</b> Fortsætte den fysisk-motoriske udvikling ved at anvende de forskellige kategorier</p> <p><b>TEKNISK:</b> Øve de basale grundslag + bearbejde</p> <p><b>TAKTISK:</b> Lære/fortsat træne at spille dueller, herunder opbygning af et pres + forvare imod et pres.</p> <p><b>FYSISK:</b> Spillerne skal primært udvikle deres kondition. Bevægelighedstræning og skadesforebyggende træning laves fast på hver træning via udstrækning og styrkeøvelser. Vi skal starte øget fokus på hurtighedstræning.</p> <p><b>MENTALT:</b> Fortsætte med at være gode træningsmakkere + øve dem i at øve sociale kompetencer + fortsat stort fokus på hvordan man er god modstander til turneringer, opfører sig på banen + endnu mere gejst (jeg kan, jeg vil!)</p> <p><b>COACHING:</b> Øve at kunne støtte/coache hinanden til holdkampe og turneringer</p> <p><b>ANDET:</b> Få flere ud at spille kampe (holdturnering og individuelle turneringer) + skabe opbakning til sociale arrangementer</p>
-----------------------------	--

Periode: (ugenumrene)	FYSISK-MOTORISKE	TEKNISKE / TAKTISKE EMNER		FYSIK TRÆNING	SPORTSPSYKO- LOGISKE EMNER	SOCIALE EMNER / ANDET
OPSTART OG FÆLLESSKAB  (33-38)	Kondi & basic styrke ved leg	<b>Slag</b> Greb Serv Feeding  <b>Benarbejde</b> Grundlæggende  <b>Spillers placering</b> SC-KBH-SC SC-KFH-SC	Kort baghåndsserv  Lang singleserv (forhånd)  Klarstilling ved serv og modtagning (hvor i feltet, balance, tiger)  Frem og tilbage mellem slagsted og spillecentrum	Puls v. leg	Koncentration	Nye spillere skal integreres i fællesskabet og træningskulturen. Holdet er et mix af to hold fra sidste sæson  Træningskultur. Vi kommer fordi vi har lyst og vi gir' den hele armen  Nogle er til begynderturnering d. 14/9 – spørg til oplevelser og opmuntre
FORBANE  OFFENSIV OG DEFENSIV  (39-45)	Leg og stafet med chassé og stems-kridt  Gang- og løbemønstre	<b>Kropsholdning</b>  <b>Benarbejde offensivt og defensivt</b> Kort forhåndshjørne Kort baghåndshjørne  <b>Spillers placering</b> SC-KBH-SC SC-KFH-SC	Klarstilling ved serv og modtagning (hvor i feltet, balance, tiger) – husk både single og double  Forspænding Retningsbestemt forspænding	Konditionstr æning på og uden for banen  Styrke- træning m. egen kropsvægt	Koncentration  Egne mål med sæson (Schenna tager denne)  Forberedelse til holdturnering (Martin tager denne)	Fortsat fokus på fællesskab og integration af nye spillere samt træningskultur!  Snak om hvad det vil sige at være til holdturnering, stævner m.m.
	Kondi og basic styrke ved leg  Øje-hånd koordination	Arme Greb Serv  <b>Udførelse af slag offensivt og defensivt</b> Serv (+retur) Netdrop (rul) Lop	Træfpunkter  Underarmsrotation Mød bolden højt	Styrke- træning m. egen kropsvægt  Konditionstr æning på og uden for banen	Konkurrencer  Konstruktiv evaluering	Fortælle om oplevelser Opmuntre til at komme til turneringer  Holdkampene skal i gang. Spørg ind til spillernes oplevelser.  Obs. Efterårsferie i uge 42 Holdkampsrunde uge 43

Sæsonplan Vindinge Badminton Sæson 2024-25

Periode: (ugennumrene)	FYSISK-MOTORISKE	TEKNISKE / TAKTISKE EMNER		FYSIK TRÆNING	SPORTSPSYKOLOGISKE EMNER	SOCIALE EMNER / ANDET
MIDTBANE I KOMBI MED FORBANE  (46-47)	Gang- og løbemønstre	<b>Udførelse af slag</b> Grebsskifte Fladt spil - flad baghåndsopsamling - kort forhånds- og baghåndsopsamling - putbolde  <b>Benarbejde/spillers                      placering</b> Lavt tyngdepunkt – stemske <hr/> SC-MBH-SC SC-MFH-SC	Spille side om side ved flade kontraslag  Turde trække frem og vende spillet			Holdkampsrunde uge 46
BAGBANE DEFENSIV OG OFFENSIV  (48-52)	Retningskifte og retningsbestemt afsæt  Hop, spring, landing	<b>Kropsholdning</b>  <b>Benarbejde offensiv                      og defensiv</b> Langt forhåndshjørne Langt baghåndshjørne Around the head  <b>Slag</b> Forhånd: Clear drop, smash Around the head: clear, drop, cut  <hr/> <b>Spillers placering</b> SC-LBH-SC SC-LFH-SC	Single: Servmodtagning + 3. og 4. bold  Spil slag ind i banen  Vurdere om der skal slås forhånds- eller baghåndsslag	Styrke- træning m. egen kropsvægt  Konditions- træning på og uden for banen	Selvtillid  Konstruktiv evaluering	Holdkampene er i gang. Spørg ind til spillernes oplevelser.  Julestævne i Vindinge uge 47  Sjællandsmesterskaber uge 48  Nytårsstævne i Solrød, Tune, Karslunde 27-30/12  Obs. Juleferie fra d. 20. december
Periode: (ugennumrene)	FYSISK-MOTORISKE	TEKNISKE / TAKTISKE EMNER		FYSIK TRÆNING	SPORTSPSYKOLOGISKE EMNER	SOCIALE EMNER / ANDET

Sæsonplan Vindinge Badminton Sæson 2024-25

<p>HELBANE / KONKURRENCE</p> <p>(2-4)</p>	<p>INGEN</p>	<p>Opsamling og anvendelse af tidligere trænet emner, særligt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Servesituation (god serv + god retur)</li> <li>• Benarbejde + spillecentrum</li> </ul>	<p>Opsamling og anvendelse af tidligere trænet emner, særligt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opbygge dueller</li> <li>• Brug hele banen</li> <li>• Frem på nettet når modstander er presset</li> </ul>	<p>Konditionstræning på banen med fokus på benarbejde</p>	<p>Konkurrencestrategi / game plan</p> <p>Visualisering</p> <p>Konstruktiv evaluering</p>	<p>Victor LMU i Højbjerg 25-26. januar</p> <p><b>OBS! Evt. integrering af spillere der er rykket fra ketcheraspiranterne</b></p>
<p>FORBANE OFFENSIV DOUBLE</p> <p>(5-7)</p>	<p>Gang- og løbemønstre</p>	<p><b>Slag</b></p> <hr/> <p>Netrul (FH/BH) Tap (FH/BH) Kryds netdrop</p> <hr/> <p><b>Spillers placering</b></p> <p>SC-KBH-SC SC-KFH-SC SC-KBH-KBH</p>	<p>Nå bolden så højt og tidligt som muligt</p> <p>Spille rullenetdrop, hvis tæt på nettet</p> <p>Variér med kryds</p> <p>Følge op på nettet</p>	<p>Styrketræning m. egen kropsvægt</p> <p>Konditionstræning uden for banen</p>	<p>koncentration</p> <p>Konstruktiv evaluering</p>	<p>Holdkampsrunde i uge 5</p>
<p>BAGBANE OFFENSIV DOUBLE</p> <p>(9-12)</p>	<p>Hop, spring og landing</p> <p>Øje-Hånd koordination</p>	<p><b>Slag</b></p> <p>Clear (FH) Powersmash Drop</p> <hr/> <p><b>Spillers placering</b></p> <p>SC-LFH-SC SC-LBH-SC Saks + blokeringshop</p>	<p>Spille præcist fremfor hårdt</p> <p>Bruge slag til banens 4 hjørner. Situationer hvor der skal og hvor der IKKE skal spilles til det samme hjørne to gange.</p> <p>Introduktion til rotation</p>	<p>Konditionstræning på banen</p>	<p>Visualisering</p> <p>Konstruktiv evaluering</p>	<p>Holdkampsrunde i uge 8 og 10</p>
<p>Periode: (ugenumrene)</p>	<p>FYSISK-MOTORISKE</p>	<p>TEKNISKE / TAKTISKE EMNER</p>	<p>FYSIK TRÆNING</p>	<p>SPORTSPSYKOLOGISKE EMNER</p>	<p>SOCIALE EMNER / ANDET</p>	

<p>FORBANE+MIDTBANE OFFENSIV DOUBLE  (12-14)</p>	<p>Gang- og løbemønstre  Hop, spring og landing</p>	<p>Netrul (FH/BH) Tap (FH/BH) Fladt spil Stop/putbolde Overspilninger</p> <hr/> <p>SC-KBH-SC SC-KFH-SC SC-KBH-KBH SC-KFH-KFH</p>		<p>Konditionstræning uden for banen  Styrketræning m. egen kropsvægt</p>		
<p>FORBANE + MIDTBANE DEFENSIV DOUBLE  (13-14)</p>	<p>Retningskifte og retningsbestemt afsæt  Øje-Hånd koordination</p>	<p>Double opsamlinger (BH)</p> <hr/> <p>TP MBH – KBH – MBH MBH – KBH – KBH MFH – KFH – MFH MFH – KFH – KFH</p>	<p>Flytte bagspilleren fra side til side med høje opsamlinger  Følge med frem til nettet ved kontraslag</p>	<p>Konditionstræning på banen</p>	<p>Spændingsregulering  Konstruktiv evaluering</p>	<p>DMU individuelt 5-6. april</p>
<p>BAGBANE DEFENSIV  (15-17)</p>	<p>Gang- og løbemønstre  Retningskifte og retningsbestemt afsæt</p>	<p>Intro til:  trukne slag (FH) Blokeringshop i forhåndssiden med clear eller drop</p> <hr/> <p>SC – MFH – SC SC – LFH – SC Blokeringshop</p>	<p>Spil trukne slag ind i banen  Vurdere om der skal anvendes blokeringshop eller defensivt bearbejde</p> <p>Stemskridt  Returnering af overspilninger</p>	<p>Styrketræning m. egen kropsvægt  Konditionstræning uden for banen</p>	<p>Målsætning  Konstruktiv evaluering  Selvtillid</p>	<p>Obs. Påskeferie  Påskestævne Solrød, Tune, Karslunde 21/4  DMU for hold 26-27/4</p>
<p>BAGBANE OFFENSIV  (18-20)</p>	<p>Hop, spring og landing  Øje-Hånd koordination</p>	<p>Cut (FH) – højre og venstre om bolden Smash (Evt. holdte slag)</p> <hr/> <p>SC – LFH – SC SC – LBH – SC</p>	<p>Slå varieret  Spille præcist frem for hårdt</p>	<p>Konditionstræning på banen</p>	<p>Spændingsregulering  Visualisering</p>	<p>Klubmesterskab 17-18. maj</p>

<p>HELBANE / KONKURRENCE</p> <p>(21-24)</p>	<p>Retningskift</p> <p>Hop, spring og landing</p> <p>Øje-Hånd koordination</p> <p>Gang- og løbemønstre</p>	<p>Opsamling og anvendelse af tidligere trænet emner</p>	<p>Opsamling og anvendelse af tidligere trænet emner</p>	<p>Konditionstr æning på banen</p>	<p>Konkurrencestrategi</p> <p>Konstruktiv evaluering</p> <p>Spændingsregulering</p>	<p>Fællesskabsfølelse før afslutningen skal forstærkes. Afslutning af året der gik. Evaluering af træningsåret.</p>
---	--	--	--	--	---	---

## Taktik

Fokus i den taktiske træning:

- lagttagelsesevne og udnyttelse af banen, dvs. hvilke slag modstanderen bruger og hvilke slag man selv bruger
- Egen placering og modstanders placering på banen
- Split-vision (evne til at holde øjne med bolden samtidig med modstanders placering på banen)

Taktisk træning i praksis:

- Intro til de enkelte discipliners tommelfingerregler
- Strategilege og strategispil
- Enkle, logiske og konkrete instrukser

Ny fane x Idrættens E-læring

ie.dif.dk/ng/core-ng/#/mycourses/elearning/642/97164

**BADMINTON DANMARK** FORSIDE MINE AKTIVITETER FORUM FILER BESKEDER WEBSHOP SUPPORT 1-2-TRÆNER

# Opbygning af den taktisk træning

Spillerens niveau

Øvelsens funktionalitet

- Træningsøvelser starter med at være formelle, hvorefter træningsøvelser gradvis bliver mere funktionelle.
- Formelle øvelser er kendetegnet ved, at forudsigeligheden er stor og valgmulighederne er få.
- Funktionelle øvelser er kendetegnet ved, at forudsigeligheden er lille og valgmulighederne er mange.

00:43 / 01:00 SIDE 23 AF 38

Skriv her for at søge

13°C 15:58 25-04-2023



The screenshot shows a web browser window with two tabs: 'Ny fane' and 'Idrættens E-læring'. The address bar shows the URL 'ie.dif.dk/ng/core-ng/#/mycourses/elearning/642/97164'. The website header for 'BADMINTON DANMARK' includes navigation links: 'FORSIDE', 'MINE AKTIVITETER', 'FORUM', 'FILER', 'BESKEDER', 'WEBSHOP', 'SUPPORT', and '1-2-TRÆNER'. A search bar and 'LOG UD' button are also present.

## Taktiske spiløvelser

- Øvelserne er kendetegnet ved, at funktionaliteten stiger
- Der spilles om point, og rollefordelingen er en spiller og en modstander

Ved konstruktion af taktiske spiløvelser bruges følgende virkemidler:

- ændring af banens størrelse
- restriktioner på slag
- ændring af pointsystemet

Video player controls: 00:44 / 00:44, SIDE 28 AF 38, play/pause, back, forward, and menu icons.

Windows taskbar: Search bar 'Skriv her for at søge', taskbar icons for Edge, File Explorer, Outlook, Photoshop, Brackets, Chrome, Teams, OneDrive, Settings, Word, system tray with 13°C, network, volume, and date/time '16:08 25-04-2023'.

Ny fane x Idrættens E-læring x +


ie.dif.dk/ng/core-ng/#/mycourses/elearning/642/97164

BADMINTON DANMARK FORSIDE MINE AKTIVITETER FORUM FILER BESKEDER WEBSHOP SUPPORT 1-2-TRÆNER

# Feedback under kamptræning

Effektiv feedback

- Skal komme straks efter duellen
- Skal komme i en coachende form via spørgsmål, så spilleren selv lærer at reflektere over sine valg



00:44 / 00:45 SIDE 30 AF 38

Skriv her for at søge

13°C 16:10 25-04-2023

The screenshot shows a web browser window with three tabs: 'Ny fane', 'Ny fane', and 'Idrættens E-læring'. The address bar shows the URL 'ie.dif.dk/ng/core-ng/#/mycourses/elearning/642/97164'. The website header for 'BADMINTON DANMARK' includes navigation links: 'FORSIDE', 'MINE AKTIVITETER', 'FORUM', 'FILER', 'BESKEDER', 'WEBSHOP', 'SUPPORT', and '1-2-TRÆNER'. A search bar and 'LOG UD' button are also present.

The main content is a video player displaying a slide titled 'Principperne for coaching i kamp'. The slide lists the following points:

- Spilleren og træneren skal have fælles sprog
- 1-3 gode råd under kamp
- Feedforward coaching under kamp
- Vær bevidst om, hvorvidt coachingen er resultatorienteret eller udviklingsorienteret coaching

The video player controls show a progress bar at 01:32 / 01:32, 'SIDE 36 AF 38', and playback controls (play/pause, previous, next, and menu).

The Windows taskbar at the bottom shows the search bar with the text 'Skriv her for at søge', several application icons (Edge, File Explorer, Outlook, Photoshop, Brave, Chrome, Teams, OneDrive, Settings, Word), system tray icons (13°C, network, volume), and the date/time '16:22 25-04-2023'.