

Trænerguide for

Vindinge Badminton

Sæson 2024-25

Udarbejdet af
Schenna W. F. Hallgren
Cheftræner- og ungdomsansvarlig

Contents

Hvordan opbygger vi en træningssession?	3
Hvad er forskellen på Anaerob og Aerob træning?	4
Hold "Ketcher Aspiranterne" (ca. 6-10 år)	5
Hold "Badminton Boblerne" (ca. 10-14 år).....	6
Hold "Fjer og Fokus" (ca. 10-15 år)	7
Hvordan underviser vi i teknik?	8
Hovedfokusområder alder/niveauinddelt	9
Øvelsesopbygning	10
Øvelsesopbygning fortsat	11
Læsestof og inspiration til øvelser m.m.....	12
Mere konkret til fysisk-motorisk basistræning.....	12
Mere konkret til tekniktræning	12
Badminton Family+	12

Hvordan opbygger vi en træningssession?

Med udgangspunkt i BATK

1. opstart og opvarmning
2. spændstighed og hurtighed
3. ny teknik og taktik
4. funktionelle spiløvelser med teknisk/taktisk fokus
5. Spil- og kamptræning
6. styrketræning
7. aerob træning og hurtighed-udholdenhedstræning (kun det rutinerede hold og pubertet/efter pubertet)
8. restitutionsaktiviteter/bevægelighedstræning

Alle træningselementer vil aldrig indgå samtidig i alle træninger, og der prioriteres heller ikke lige meget tid til alle træningselementer.

Vigtigt!

Skal ligge **først** i træningen

- Træning af nye teknikker, herunder koordinationsøvelser og nye taktiske elementer
- Hurtighedstræning, hurtighed-udholdenhedstræning (ANAEROB) – og for både før pubertet, pubertet og efter pubertet

Skal ligge **sidst** i træningen

- Konditionstræning, udholdenhed, - og kredsløbstræning (AEROB) – og KUN for pubertet og efter pubertet

Hvad er forskellen på Anaerob og Aerob træning?

Anaerob træning

- også kaldet hurtighedstræning, hurtighed-udholdenhedstræning

Formålet med anaerob træning er:

- at forbedre eller vedligeholde kroppens evne til at reagere hurtigt og hurtigt at producere kraft
- at forbedre eller vedligeholde musklernes evne til hurtigt og vedvarende at skaffe energi ved hårdt arbejde
- at forbedre eller vedligeholde kroppens evne til at restituere sig efter træning

Anaerob træning udføres som

- Intervaltræning, fx sprint hvor der skiftes mellem arbejde og pause

Intensiteten er vigtigt for at få den bedste effekt ud af træning. Ofte vil man opleve at øvelsen udføres så hurtigt man kan, fx når man spurter.

Intensiteten tilpasses efter arbejdsintervallernes længde.

	Arbejdstid/ pausetid	Antal gentagelser
Hurtighed	5 sek / 50 sek	2-10
Hurtighed udholdenhed	20 sek / 60 sek	2-20

Aerob træning

- også kaldet konditionstræning, udholdenhedstræning og kredsløbstræning

Formålet med aerob træning er:

- at forbedre eller vedligeholde kredsløbets evne til at transportere ilt
- at forbedre eller vedligeholde musklernes evne til at udnytte den tilførte ilt
- at forbedre eller vedligeholde kroppens evne til at restituere sig efter træning

Aerob træning udføres som

- Distancetræning, fx kontinuerligt løb
- Intervaltræning, fx løb hvor der skiftes mellem arbejde og pause

Intensiteten tilpasses efter den samlede træningstid og den ønskede belastning

I badminton anbefales, at den supplerende aerobe træning først starter under puberteten eller efter puberteten.

	Pulsfrekvens (% af maksimal pulsfrekvens)		Pulsfrekvens* (antal slag/min)	
	Gennemsnit	Primær- område	Gennemsnit	Primær- område
Lav-intensitets- træning	65%	50-80%	130	100-160
Moderat- intensitets- træning	80%	70-90%	160	140-180
Høj-intensitets- træning	90%	80-100%	180	160-200

	Arbejdstid/ pausetid	Samlet træningstid
Lange intervaller	6 min / 2 min	25 - 40 minutter
	2 min / 40 sek	
Korte intervaller	20 sek / 10 sek	15-25 minutter
	45 sek / 15 sek	

Hold "Ketcher Aspiranterne" (ca. 6-10 år)
- 60 minutter

Holdbeskrivelse:

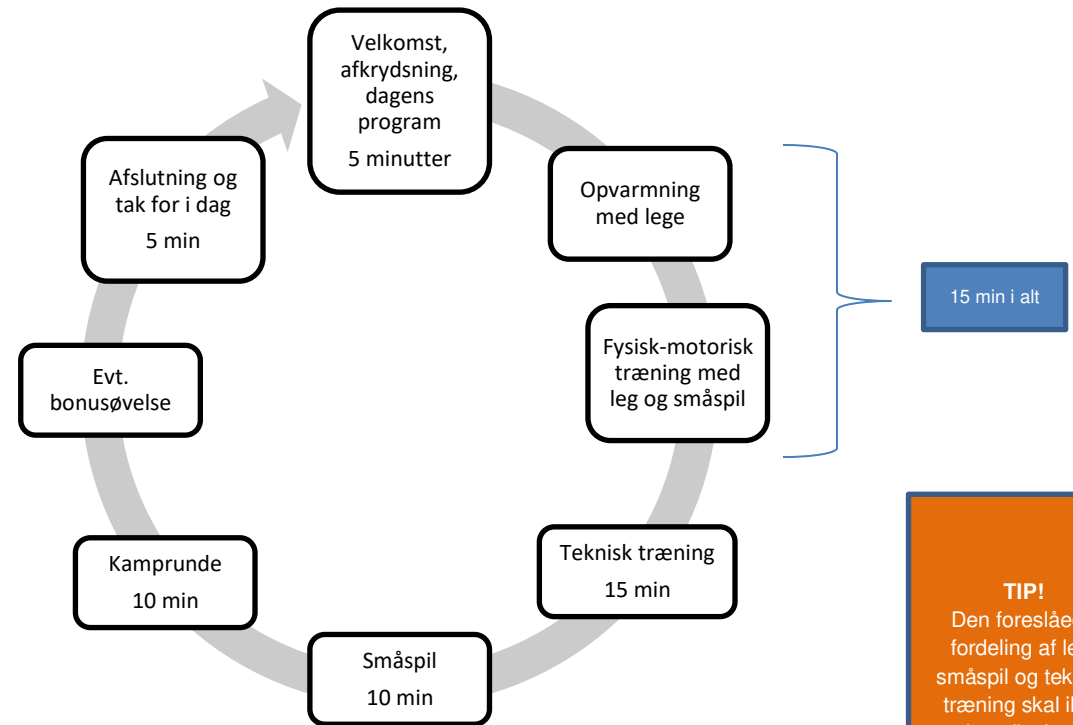
For at sikre gode rammer for læring, deltager børn i alderen 6-8 år sammen med en forælder. Børn over 8 år, kan deltage med eller uden en forælder.

"Ketcher Aspiranterne" er et hold dedikeret til børn, der ønsker at udforske verden af badminton og lære de grundlæggende færdigheder i sporten. Uanset om du aldrig har rørt en badmintonketcher før eller har lidt erfaring, er der plads til dig hos os!

På "Ketcher Aspiranterne" lægger vi vægt på sjov, læring og udvikling. Vores erfarne trænere vil guide dig gennem træningssessioner, der fokuserer på at lære de basale teknikker, som f.eks. korrekt greb, benarbejde, slag og spillets regler. Vi tror på, at den bedste måde at lære på er ved at have det sjovt, så forvent masser af spil, sjove øvelser og smil på banen!

Vores mål er at give dig en positiv og støttende oplevelse, der kan vække din kærlighed til badminton sporten. Vi opfordrer til at deltage med åbent sind, nysgerrighed og en vilje til at lære og vokse både som spiller og som person.

Vi træner mandag kl. 16.15-17.15 i Vindinge Hallen.



15 min i alt

TIP!
Den foreslåede fordeling af leg, småspil og teknisk træning skal ikke nødvendigvis være i den viste rækkefølge

Rollefordeling hjælpetræner/træner:

- Træner har hovedansvaret for velkomst og fortælle dagens program
- Hjælpetræner har hovedansvaret for afkrydsning og opvarmning (leg og fysisk-motorisk træning)
- Træner har hovedansvaret for forklar og demonstrer teknisk træning og småspil
- Træner og hjælpetræner kan i fællesskab lave kamprunder og bonusøvelse
- Hjælpetræner har hovedansvaret for afslutning med udstrækning
- Hjælpetræner og træner siger tak for i dag i fællesskab

Hold "Badminton Boblerne" (ca. 10-14 år) – 75 minutter

Holdbeskrivelse:

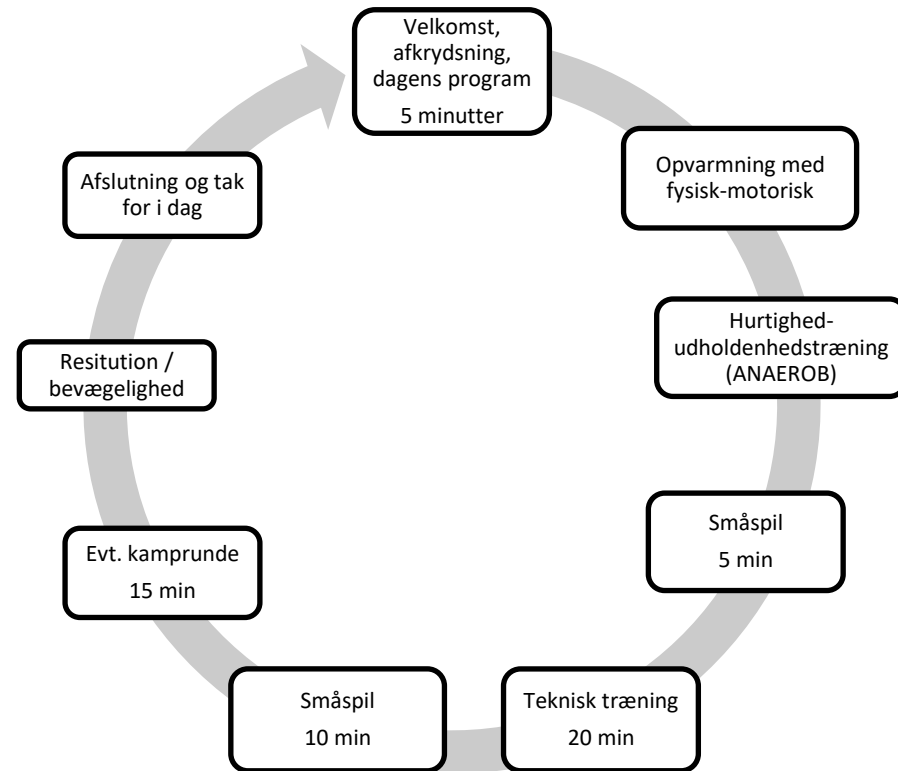
"Badminton Boblerne" er et sprudlende og energisk hold dedikeret til at skabe sjove og livlige oplevelser med badminton.

På "Badminton Boblerne" handler det om at nyde spillet, lære nye teknikker og skabe gode minder sammen på tværs af niveau og alder. Alle spillere der har gået til badminton i mindst én sæson, er velkomne.

Vi vægter ikke konkurrencer, men derimod fællesskab, træning og udvikling. Uanset om du er en erfaren spiller eller har lidt erfaring, er der plads til dig hos "Badminton Boblerne".

Vi opfordrer til en legende tilgang til spillet, hvor vi træner koncentreret og støtter hinanden, samtidig med at vi spreder glæde og entusiasme på banen. Så hvis du ønsker at udvikle dine færdigheder, have det sjovt og være en del af et fantastisk fællesskab, så er "Badminton Boblerne" det rette sted for dig.

Vi træner to gange ugentligt i Vindinge Hallen - mandag og onsdag kl. 17.15-18.30.



TIP!
Den foreslåede fordeling af småspil, teknisk træning og kamprunde skal ikke nødvendigvis være i den viste rækkefølge

Rollefordeling hjælpetræner/træner:

- Træner har hovedansvaret for velkomst og fortælle dagens program
- Hjælpetræner har hovedansvaret for afkrydsning og opvarmning (leg og fysisk-motorisk træning)
- Træner har hovedansvaret for forklar og demonstrer teknisk træning og småspil
- Træner og hjælpetræner kan i fællesskab lave kamprunder og bonusøvelse
- Hjælpetræner har hovedansvaret for afslutning med udstrækning
- Hjælpetræner og træner siger tak for i dag i fællesskab

Hold "Fjer og Fokus" (ca. 10-15 år)

– 90 minutter

Holdbeskrivelse:

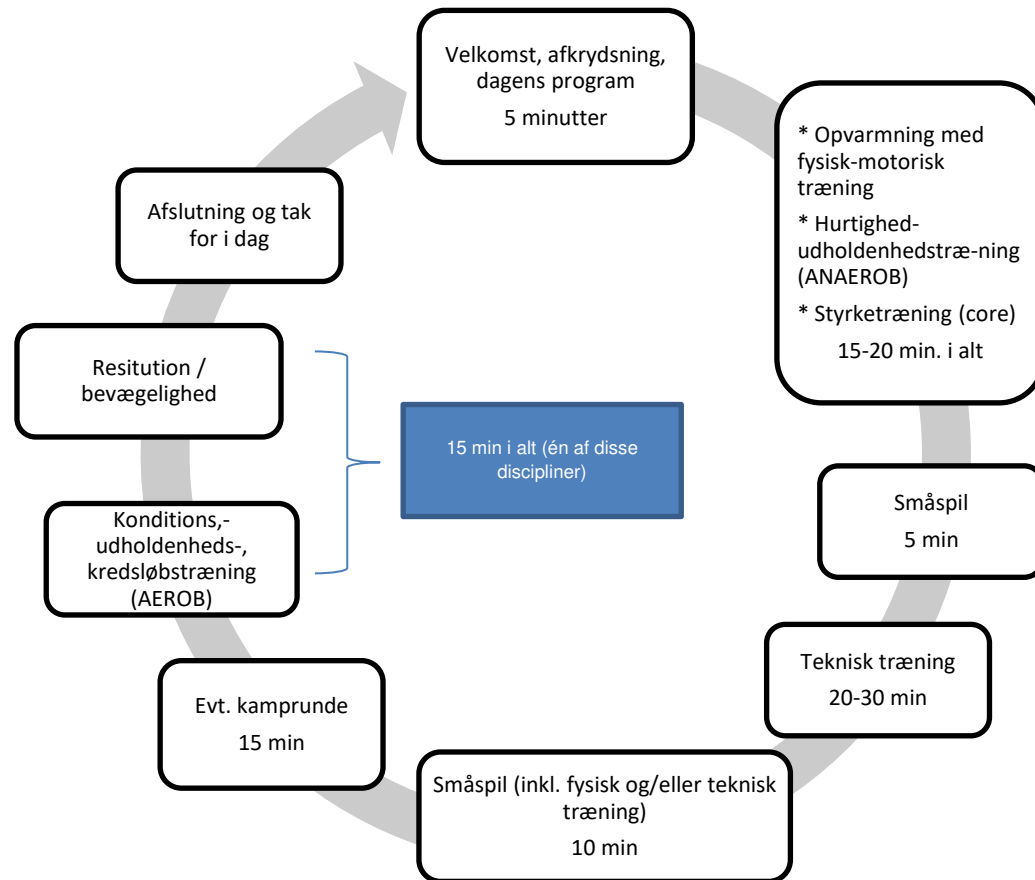
"Fjer og Fokus" er et hold af erfarne badmintonspillere, der brænder for spillet og stræber efter at forfine vores færdigheder både på og uden for banen. Hos os handler det om at nå det næste niveau af præstation ved at kombinere teknisk dygtighed med mental skarphed.

På "Fjer og Fokus" opfordrer vi vores spillere til at træne med intensitet og fokus. Vi forstår vigtigheden af at perfektionere vores slag, læse modstandernes spil og bevare koncentrationen i de afgørende øjeblikke.

Vores holdånd er vores drivkraft og vi støtter hinanden i vores stræben efter succes på banen. Vi værdsætter det fællesskab, der opstår, når erfarne spillere samles omkring en fælles passion og et fælles mål.

Uanset om du har konkurreret i årevis, eller er relativt ny på konkurrencescenen, er der plads til dig på "Fjer og Fokus". Vi opfordrer til at deltage med dit bedste spil, udfordre dig selv og fortsætte med at vokse som spiller.

Vi træner to gange ugentligt i Vindinge Hallen – mandag og onsdag kl. 18.30-20.00.



TIP!
Den foreslåede fordeling af småspil, teknisk træning og kamprunde skal ikke nødvendigvis være i den viste rækkefølge

Rollefordeling hjælpetræner/træner:

- Træner har hovedansvaret for velkomst og fortælle dagens program
- Hjælpetræner har hovedansvaret for afkrydsning og opvarmning (leg og fysisk-motorisk træning)
- Træner har hovedansvaret for forklar og demonstrer teknisk træning og småspil
- Træner og hjælpetræner kan i fællesskab lave kamprunder og bonusøvelse
- Hjælpetræner har hovedansvaret for afslutning med udstrækning
- Hjælpetræner og træner siger tak for i dag i fællesskab

Hvordan underviser vi i teknik?

DFDT (demonstrer-forklar-demonstrer-træn)

Demonstration – Forklar 1-3 pointer – Demonstration – Træning

Ofte er der mere end 1-3 vigtige pointer knyttet til en teknik, og så kan man efter fx 5-15 minutters træning samle spillerne til en ny omgang DFDT, og fx gentage én af pointerne fra første omgang og supplere med en eller flere nye pointer.

Brug eventuelt DGI trænerguiden som inspiration til øvelser og visning af korrekt teknik – se mere nederst i dette dokument.

Hvordan giver vi feed back på teknik?

Spørg altid spilleren først om egen oplevelse – hvad er svært, hvad fungerer, hvad fungerer ikke

Simpel teknik analyse

1) Kig på helheden – ser det naturligt, rytmisk og afspændt ud?	5) Kig på armens bevægelse og placering
2) Kig på boldens bane	6) Kig på grebet og fingrenes placering
3) Kig på benenes bevægelse og placering	7) Kig på helheden igen
4) Kig på kroppens bevægelse og placering	8) Vælg det væsentligste emne ud til feed back

Hovedfokusområder alder/niveauinddelt

	Primær alder	Teknisk fokus	Fysisk (og psykologisk) fokus
Hold "Ketcher Aspiranterne"	BadmINTRO / 5-9 ÅR / U9-U11	Skabe motorisk basis Træne basisteknikker	Fundamentale kropslige færdigheder Grovmotorik
Hold "Badminton Boblerne"	FØR PUPERTET og PUBERTET / 10-15 ÅR / U11-U13-U15	Få en god fornemmelse for ALLE Tekniktyper Træne de mest brugte slag til et godt funktionelt niveau (serv, clear, drop, lop)	Åbent vindue for træning af neuro-muskulær koordination – finmotorik: Idrætsspecifikke teknikker. Vinduet lukker (på klem) når puberteten er godt i gang!
Hold "Fjer og Fokus"	FØR PUPERTET og PUBERTET / 10-15 ÅR / U11-U13-U15	Træne alle grundlæggende slag- og Benarbejds teknikker til et godt funktionelt niveau Træne tempo, præcision og Maskeringer	For U11 og U13 stadig åbent vindue for træning/læring af teknikker. jf. ovenfor. I begyndelsen af vækstspurten skal AEROB træning* introduceres, med det formål at lære spillerne gode vaner. Et år efter HPV (piger ca. 12 år, drenge ca. 14 år) åbner vinduet for styrketræning AEROB og udholdenhed Styrke og skadesforebyggende (husk plads til individuelle behov/muligheder/begrænsninger)
Hold "Fjer og Fokus" (de ældste / mest rutinerede)		Træne speed/power, maskeringer, individualisering og sikkerhed Kategorispecifikke teknikker	Koncentration, taktisk, coaching

* Aerob træning er konditionstræning, hvor dine muskler bruger ilt. Det tager tid for ilten at nå med blodet ud til musklerne, derfor er aerob træning typisk langvarig træning (mere end 20 min). Modsat har vi den anaerobe træning, som er kortvarig, meget intens og ikke kræver ilt.

Øvelsesopbygning

	Spillerniveau i den trænede teknik	Tekniktræningsmodel	Øvelsestype
<p>"Begynderen"</p> <p>Alle på holdet "Ketcher Aspiranterne" ligger her</p> <p>De fleste på holdet "Badminton Boblerne" ligger her</p>	Eksperten	Variabel træning	Spilletræning med teknisk fokus
			Småspil og træning af spilsituationer
			Feeder og spiller i bevægelse. Kørende bold
	Den øvede med stabil teknik	Vilkårlig træning	Stående feeder. Kørende bold <i>med</i> variationer
			Stående feeder. Kørende bold <i>uden</i> variationer
	Den øvede før teknikken er stabil	Seriel træning	Multifeeding. Mindst tre forskellige slag eller med variation
			Multifeeding. 1-2 forskellige slag uden variation
	Begynderen	Bloktræning	Skyggeøvelser

	Spillerniveau i den trænede teknik	Tekniktræningsmodel	Øvelsestype
<p>"Den øvede før teknikken er stabil"</p> <p>Enkelte på holdet "Badminton Boblerne" ligger her</p> <p>Enkelte på holdet "Fjer og Fokus" ligger her</p>	Eksperten	Variabel træning	Spilletræning med teknisk fokus
			Småspil og træning af spilsituationer
			Feeder og spiller i bevægelse. Kørende bold
	Den øvede med stabil teknik	Vilkårlig træning	Stående feeder. Kørende bold <i>med</i> variationer
			Stående feeder. Kørende bold <i>uden</i> variationer
	Den øvede før teknikken er stabil	Seriel træning	Multifeeding. Mindst tre forskellige slag eller med variation
			Multifeeding. 1-2 forskellige slag uden variation
	Begynderen	Bloktræning	Skyggeøvelser

Øvelsesopbygning fortsat

<p>"Den øvede med stabil teknik"</p> <p>De fleste på holdet "Fjer og Fokus" ligger her</p>	Spillerniveau i den trænede teknik	Tekniktræningsmodel	Øvelsestype
	Eksperten	Variabel træning	Spilletræning med teknisk fokus
			Småspil og træning af spilsituationer
			Feeder og spiller i bevægelse. Kørende bold
	Den øvede med stabil teknik	Vilkårlig træning	Stående feeder. Kørende bold <i>med</i> variationer
			Stående feeder. Kørende bold <i>uden</i> variationer
	Den øvede før teknikken er stabil	Seriel træning	Multifeeding. Mindst tre forskellige slag eller med variation
			Multifeeding. 1-2 forskellige slag uden variation
Begynderen	Bloktræning	Skyggeøvelser	

<p>"Eksperten"</p> <p>Enkelte på holdet "Fjer og Fokus" ligger her</p>	Spillerniveau i den trænede teknik	Tekniktræningsmodel	Øvelsestype
	Eksperten	Variabel træning	Spilletræning med teknisk fokus
			Småspil og træning af spilsituationer
			Feeder og spiller i bevægelse. Kørende bold
	Den øvede med stabil teknik	Vilkårlig træning	Stående feeder. Kørende bold <i>med</i> variationer
			Stående feeder. Kørende bold <i>uden</i> variationer
	Den øvede før teknikken er stabil	Seriel træning	Multifeeding. Mindst tre forskellige slag eller med variation
			Multifeeding. 1-2 forskellige slag uden variation
Begynderen	Bloktræning	Skyggeøvelser	

Læsestof og inspiration til øvelser m.m.

[Hæfte "FIT FIRST 10"](#) – badminton delen starter på side 13. Kan anvendes helt eller delvis som opstart på **Kethcer Aspiranterne**.

[Hæfte om fysisk-motorisk basistræning](#)

[Hæfte om teknik i badminton](#)

[Hæfte om taktik i badminton](#)

[Hæfte om Badmintons Aldersrelaterede TræningsKoncept \(BATK\)](#)

Alle hæfterne findes også i fysisk form – spørg Schenna

Mere konkret til fysisk-motorisk basistræning

[Overordnet](#)

[Gang og løbemønstre](#) (youtube videoer)

[Hop, spring og landing](#) (youtube videoer)

[Retningsskift og retningsbestemt afsæt](#) (youtube videoer)

[Øje hånd koordination](#) (youtube videoer)

[Stabilitet og bevægelighed](#) (youtube videoer)

Find øvelser på trænerguiden via søgning på kategori: "Opvarmning og lege" og så det emneord som svarer til emnet i planen, f.eks. "øje-hånd koordination"

Mere konkret til tekniktræning

Find øvelser på DGI trænerguiden via søgning på kategori: Teknisk træning og så et emneord, f.eks. forbane

Badminton Famly+

Schenna har adgang til denne med tusindvis af øvelser, forklaringer m.m. inden for alle emner. Spørg for inspiration