

MiniTon

Trænerbogen



BEVÆG
DIG FOR
LIVET





MiniTon Trænerbogen

Udgiver **DGI Badminton og Badminton Danmark**

Foto **Palle Peter Skov**

Tekst **Peter Nedergaard m.fl.**

Illustrationer **Jørgen Stamp**

Layout **DGI Marketing/Job nr. 29777**

Tryk **DGI Print**

Varenr. **10330**

ISBN **978-87-93027-56-5**

INDHOLD

Indledning	4
Læsevejledning	5

Del 1.....	6
Quick Guide	7
Gør opmærksom på jer selv via markedsføring	8
Få mere inspiration til din træning.....	9

Del 2.....	10
Tanker bag MiniTon	11
Det betyder i praksis – træningsmiljø.....	11
Trænerrollen.....	13
Rollemodel.....	13
I børnehøjde	13
Det betyder i praksis – trænerrollen	13
Viden om badminton.....	13
Det betyder i praksis – viden om badminton.....	13
Forældrenes rolle.....	15
Træningsfokus	16

Del 3.....	18
Planlæg din MiniTon-træning	19
TRIN 1: Tanker bag øvelsesvalg	19
TRIN 2: Organiser din træning.....	20
TRIN 3: Brug musik og redskaber.....	21
TRIN 4: Anvend skabelon til træningsplan.....	21
Det betyder i praksis – Opbygning af MiniTon-træning...21	

Del 4.....	24
Lege	26
Motorik	40
Ketsjer & Bold.....	67
Sæsonplan.....	95
Sæsonplanlægning – overordnede betragtninger.....	95
Armbånd	96
Sæsonplan og træninger klar til brug	98
Periode 1 – uge 1-6	98
Træning 1	99
Træning 2	100
Periode 2 – uge 7-12.....	102
Træning 3	102
Træning 4	103
Periode 3 – uge 13-18	104
Træning 5	104
Træning 6	105
Periode 4 – uge 19-24	106
Træning 7	107
Træning 8	108
Periode 5 – uge 25-30.....	110
Træning 9	110
Træning 10.....	111
Periode 6 – uge 31-36	112
Træning 11	112
Træning 12.....	113
Introduktion til de vigtigste tekniske elementer	113
Tekniske grundprincipper	115
Mest anvendte teknikker.....	115
Badmintonbane	120
Litteratur til inspiration.....	121

Kære træner

Denne trænerbog er målrettet dig, som er træner for børn i alderen 5-9 år (vejledende), og hvor forældrene deltager aktivt i træningen.

Målet med MiniTon-træningen er:

At give det enkelte barn den bedst mulige introduktion til livet som badmintonspiller – heriblandt gode oplevelser med sine forældre.

Vi ønsker, at trænerbogen kan inspirere til endnu mere sjov, motiverende og alsidig træning for dit MiniTon-hold, og at mange børn vil få stor glæde af det.

MiniTon-træningen har fokus på at give børnene succesoplevelser ved at afprøve og tilegne sig færdigheder og skabe gode relationer. De gode oplevelser opstår ved at skabe glæde gennem sjov og udfordrende træning, som udvikler børnenes motorik og badminton samt inddrager dem i et trænings- og klubfællesskab.

Det betyder, at et af de vigtigste succeskriterier for MiniTon-træningen er, at børnene glæder sig til næste gang. Den vigtigste person for at det lykkes, er træneren. Det er altafgørende, at du som træner er engageret, indlevende og anerkendende overfor børnene. Du skal have en legende tilgang og skabe glæde – alt sammen på børnenes præmisser.

LÆSEVEJLEDNING

MiniTon-materialet til trænerne består af tre dele: MiniTon-øvelseskortene, MiniTon-armbåndene og denne Trænerbog.

MiniTon-øvelseskortene og MiniTon-armbåndene bruges til at understøtte din træning, så børnene får succesoplevelser og lyst til mere.

Hele MiniTon-konceptet er en flerstrengt indsats, hvilket du kan læse mere om nedenfor.

Trænerbogen er opdelt i fire dele:

Del 1 – Til dig der ikke kan vente med at komme i gang

På de næste sider finder du alt, hvad du har brug for til at gå i gang med din MiniTon-træning, nemlig en **QUICK GUIDE** til din planlægning. I Quick guiden finder du også henvisninger til resten af Trænerbogen, særligt del 3 og 4. Yderligere finder du gode råd og hjælp til udvikling af din MiniTon-træning.

Del 2 – Til dig der gerne vil fordybe dig

I del 2 finder du beskrivelse af **tankerne bagved** MiniTon-træningen, trænerrollen, forældrenes rolle og træningsfokus. Du kan læse det fra ende til anden eller dykke ned i de emner, som interesserer dig.

Del 3 – Til dig der går ekstra op i selve MiniTon-træningen

Del 3 er en uddybning af Quick guiden. Under overskriften "**MiniTon-træning – hvordan**" får du hjælp til planlægning og gennemførelse af din MiniTon-træning. Det omhandler emner som: Planlægning af træning og øvelsesvalg, skab en rød tråd, brugen af MiniTon-øvelseskortene og organisering.

Du kan med fordel læse del 3 fra ende til anden i forbindelse med, at du planlægger din MiniTon-træning. Alternativ kan du dykke ned i det emne, som du har behov for i forhold til din planlægning.

Del 4 – Til dig der vil gå i dybden og have konkrete værktøjer

Her finder du **værktøjer**, som i større eller mindre grad kan anvendes direkte i træningen, for eksempel beskrivelser af alle MiniTon-øvelserne og forklaring til MiniTon-armbåndene.

Du kan derudover finde en færdig sæsonplan lige til at gå i gang med. Sæsonplanen understøttes af to MiniTon-træninger til hver af de seks perioder. Der er også en introduktion til de vigtigste tekniske elementer. Del 4 anvendes som et opslagsværk, hvor du kan få uddybet de emner, som er relevant for dig.

MiniTon – en flerstrengt indsats

MiniTon-konceptet er en indsats rettet mod både træneren, klublederen, børnene og forældrene. Til at hjælpe dig med træningen får du denne Trænerbog samt MiniTon-øvelseskort og MiniTon-armbånd. MiniTon-øvelseskortene skal stå i hallen og understøtte dine valgte øvelser med gode illustrationer og forklaringer til børn og forældre (læs mere under "MiniTon-øvelseskortene" i del 3). Armbåndene bruges til at give motivation og understøtte børnenes udvikling både det sociale, motoriske og badmintontekniske (læs mere i del 4).

Du har derudover mulighed for at købe en MiniTon-redskabstaske til at gøre træningen endnu sjovere.

Der er også udviklet forskellige materialer målrettet klublederen. Det drejer sig om en opstartsguide med gode råd til opstart af et MiniTon-hold og materialer til brug i markedsføringen af jeres MiniTon-hold.

Klubben har også mulighed for at købe en lille taske til børnene med det vigtigste udstyr: ketsjer, drikkedunk, m.m. Alternativt kan forældrene selv købe det til børnene.

Derudover vil din lokale badmintonkonsulent løbende udbyde både MiniTon-trænerkurser samt MiniTon-træf. MiniTon-træf er en ny type af turnering særligt målrettet MiniTon-spillere og nybegyndere.

Se mere og kontakt din lokale badmintonkonsulent på bevaegdigforlivet.dk/miniton



Del 1

QUICK GUIDE

Denne Quick guide hjælper dig med at planlægge din MiniTon-træning ved hjælp af 4 simple trin. Til hvert trin skal du træffe nogle enkelte valg. Til hvert trin finder du også nogle gode råd. I parenteser er sidehenvisning til hvor du kan læse mere i Trænerbogen.

1 Vælg lege og øvelser Sammensæt din træning af: 1-2 Lege (side 26-39) 2-3 Motorik øvelser (side 40-64) 3-4 Ketsjer & Bold øvelser (side 66-92)	2 Vælg organiseringsform Organiser din træning med: Klassisk holdtræning (side 20) Stationstræning (side 20) Forhindringsbane (side 20-21)
Gode råd	Gode råd
Vælg forskellige øvelser, så børnene udfordres alsidigt	Hav en tydelig struktur. Det skaber genkendelighed for børnene
Hav et formål med hver enkelt øvelse	Anvend MiniTon-øvelseskortene
Udvælg 1-2 fokuspunkter til hver øvelse	Anvend skabelon til træningsplan
Vælg øvelser børnene er begejstret for	
Brug tid på frit spil med forældrene	
Hav et gennemgående tema for træningen	
3 Overvej din trænerrolle Hvordan anerkender jeg bedst børnene? Hvordan er jeg i øjenhøjde med børnene? Hvordan er jeg en god rollemodel?	4 Overvej under træningen Hvordan inddrager jeg bedst forældrene? Hvordan skaber jeg en positiv stemning? Hvordan giver jeg alle en succesoplevelse?
Gode råd	Gode råd
Ha' en legende tilgang hvor børnene både udfordres og får succesoplevelser	Tag godt imod og på gensyn
Anvend musik til at få en god stemning, give tryghed og understøtte dine øvelsesvalg	Kom positiv, energisk og engageret
Sæt børnenes fantasi i spil. Brug evt. "Historien bag"	Tilpas øvelsen til det enkelte barn
Lav en træning på børnenes præmisser	Giv alle opmærksomhed
Overvej hvad glæde, fællesskab, udvikling og oplevelser betyder for dig og din MiniTon-træning	Giv lidt instruktion og leg meget
	Hold styr på tiden
	Sæt nettene ned
	Anvend redskaber og MiniTon-øvelseskortene



Gør opmærksom på jer selv via markedsføring

I MiniTon-konceptet er der udviklet elektroniske markedsføringsmaterialer til hjemmeside og sociale medier samt flyers og plakater. Alt sammen klar til at hjælpe med at få flere til at dukke op til din MiniTon-træning. I "MiniTon Opstartsguide", som er skrevet til klublederen, kan du læse meget mere om at synliggøre jeres MiniTon-hold.

Det er en god idé at supplere den traditionelle markedsføring med sjove tiltag, der tiltrækker sig positiv opmærksomhed. Det kan være at uddele gavekort, lave et åbent hus-arrangement, Badminton i skolen/SFO eller skabe opmærksomhed ved at lave klubbens egne fede MiniTon T-shirts. Læs mere i "MiniTon Opstartsguide" eller på bevaegdigforlivet.dk/miniton

FÅ MERE INSPIRATION TIL DIN TRÆNING

Ønsker du endnu mere inspiration og udvikling af din MiniTon-træning, er der her nedenfor nogle konkrete forslag.

De første to tilbud kan du – via din lokale badmintonkonsulent – få glæde af ude i din klub med dit MiniTon-hold. Find din lokale badmintonkonsulent og læs mere på bevaegdigforlivet.dk/miniton

Instruktørhjælp

I forbindelse med opstart af jeres MiniTon-hold, kan I få en erfaren instruktør ud. Instruktøren vil gennemføre en MiniTon-træning og afsætte tid både før og efter træningen. Denne ekstra tid kan bruges til at svare på spørgsmål og sparre med både klubledere og trænere omkring opstart af et MiniTon-hold og gode råd til, hvordan træningen bedst kan gennemføres med lige nøjagtig jeres gruppe af børn.

Styrk klubbens træningsmiljø med fokus på MiniTon

Du kan få en erfaren underviser ud i din klub og hjælpe med udvikling af dit MiniTon-hold. Underviseren kan hjælpe med inspiration til lege og øvelser. Du kan også vælge at se underviseren gennemføre en eksemplarisk træning med dit hold, hvor tankerne bagved forklares løbende. Måske skal underviseren give dig feedback på din træning, stille uddybende spørgsmål og give forslag til udviklingsområder. Der er mange muligheder. Vigtigst er, at du som træner og underviseren sammen planlægger, hvad jeres forløb skal have fokus på. Underviseren

kommer flere gange over en periode. Der kan vælges mellem et forløb på 6 timer (maks. to klubbesøg) eller et forløb på 12 timer (maks. fire klubbesøg).

Trænerguiden

Husk, at du på Trænerguiden.dgi.dk/badminton/oeverlser kan finde alle MiniTon-øvelserne, de færdigplanlagte MiniTon-træninger og en masse anden inspiration, for eksempel lege, teknikøvelser og småspil.

Trænerkurser

I din landsdel udbydes MiniTon-kursus og Basistræneruddannelse.

MiniTon-trænerkurset er målrettet nuværende og kommende MiniTon-trænere samt andre interesserede (eksempelvis klubbens frivillige og forældre). På kurset får du en introduktion til, hvordan du får mest muligt ud af det nye MiniTon-trænermateriale. Der bliver gennemgået konkrete øvelser, som du kan tage med hjem og bruge i din træning og du bliver klædt på til selv at planlægge din MiniTon-træning. Derudover vil der være mulighed for at drøfte trænerrollen, hvordan alle får en god oplevelse og hvordan forældrene inddrages bedst muligt.



Del 2

TANKERNE BAG MINITON

Glæde, fællesskab, udvikling og oplevelse danner fundamentet for MiniTon-træning. Børnene skal opleve glæde ved idrætten, udvikle motoriske og tekniske færdigheder, være en del af et fællesskab med jævnaldrende samt få familieoplevelser, der udvikler dem som mennesker. Alt sammen noget de kan tage med sig videre i livet.

Børnene skal opleve et sted, hvor de kan lære nye ting kombineret med et godt fællesskab mellem træner, børn og forældre. Sammen skal der skabes trygge rammer, hvor børnene har mulighed for fordybelse samt mod og lyst til at udfordre sig selv, hvor de både oplever at fejle og få succes.

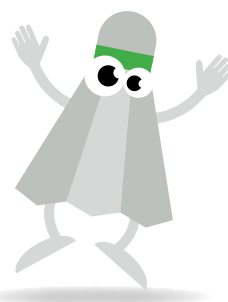
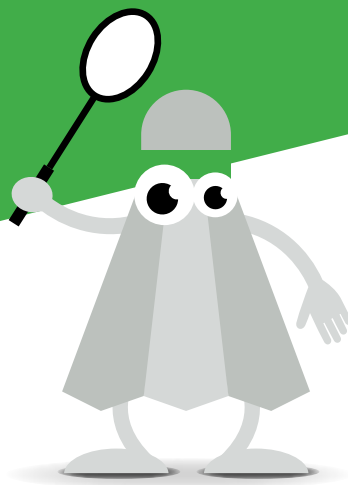
Forældrene skal have en oplevelse af, at de bruger tiden meningsfyldt sammen med deres børn, og at børnene er glade og udvikler sig. Det skal med andre ord være berigende for alle involverede.

Træningen skal foregå på børnenes præmisser, hvor forældrene inddrages på en positiv måde. Træneren har en **legende tilgang**, som giver børnene mulighed for at lege færdighederne ind, gøre dem nysgerrige og sætte deres fantasi i spil. Det sker ved hjælp af lege, motoriske øvelser samt øvelser med ketsjer og bold af forskellig art. Øvelserne tilpasses, så børnene kan mestre udfordringerne og få succesoplevelser. Samtidig bør børnene også have mulighed for at eksperimentere. Der tales ikke om at fejle, men om at turde. Der gives masser af ros og tingene tales op uanset indsats og præstation.

Børn er fra naturens side nysgerrige og har lyst til at dygtiggøre sig og lære at mestre nye færdigheder. Børnene får succesoplevelser, når de over sig og lykkes og deres selvtillid opbygges over tid ved at mestre flere og flere nye færdigheder, hvilket giver dem lyst til at prøve mere. Dermed er de nemmere at fastholde i idrætten.

Det betyder i praksis – træningsmiljø

- Mød børnene i øjenhøjde. Vi træner på børnenes præmisser.
- Understøt fællesskabet ved at vælge øvelser, hvor børnene lærer hinandens navne, de opbygger tillidsfulde relationer, der er kropskontakt og de konkurrerer sammen.
- Få forældrene til at føle sig velkommen, for eksempel ved at hilse og eventuelt snakke med dem inden træningens start og sige på gensyn til alle, når træningen er omme.
- Forstå børnenes forskellighed. Husk at behandle dem ligeværdigt ved at behandle dem forskelligt. I praksis betyder det, at børnene gives opmærksomhed på forskellige måder alt efter hvad der understøtter den enkeltes udvikling.
- Giv plads til det enkelte barn i forhold til motivation, styrker, svagheder og behov for pauser.
- Anvend en legende tilgang, så børnene leger færdighederne ind, og de sætter deres fantasi i spil.
- Tilpas udfordringerne til børnenes niveau, så de oplever succes fremfor nederlag.
- Giv en masse ros og anerkendelse!
- Se alle børnene hver gang og brug tid på det enkelte barn (og dets forælder)



TRÆNERROLLEN

Med trænergerningen følger mange opgaver – at være træner er meget mere end blot at sætte øvelser i gang. Du skal være kompetent i forhold til organisering af træningen, kunne skabe relationer, have badmintonkendskab og kunne lære fra dig. Samtidig skal du være tro mod dine egne værdier og styrker.

Som MiniTon-træner er du det vigtigste led i børnenes første møde med badminton. Du har et stort ansvar overfor børn og forældre – både som rollemodel, badmintonekspert, katalysator for forældrenes bidrag i træningen samt træningsplanlægger af en fantastisk træning hver gang. Børnene skal mødes og anerkendes, der hvor de er, af en træner, der er i øjenhøjde med dem.

Rollemodel

Du er rollemodel for både børn og forældre, og børnene vil uundgåeligt se op til dig. I mange tilfælde vil de også gøre som dig. Derfor skal du være bevidst, om de ting du gør og siger – det handler om at gå forrest i alle henseender. Kom i godt humør, vær smilende, imødekommende og energisk.

Husk at dine handlinger vil danne fundament for børnenes gøre og laden i klubben i mange år fremover.

I børnehøjde

Børnene skal mødes med en anerkendende tilgang, hvor alle børn er velkomne og ligeværdige uanset motivation og færdigheder. Inddrag børnene i træningen. Trods deres alder og begrænset modenhed har de noget at byde ind med, hvis du inviterer dem.

Det handler hele tiden om at være i øjenhøjde med børnene ved at sætte sig ind i deres tanker og være nysgerrig i forhold dem. Tal til og med det enkelte barn, så kommunikationen foregår på deres niveau i stedet for hen over hovedet på dem. Det gælder også rent fysisk ved at sætte sig på hug og være i øjenhøjde med barnet. Desuden sættes nettene ned, så de passer til børnenes højde, hvorved badmintonbanen ikke er så overvældende for dem.

Al kontakt skal være rosende og anerkendende, så træningen forbliver sjov, børnene trives, og de får mod på mere, samtidig med at indlæringen øges. Børnene skal roses, når de lykkes og gør noget godt, og anerkendes for deres indsats – uanset indsats og resultat.

Det betyder i praksis – trænerrollen

- Vær engageret og lev dig ind i børnenes verden
- Vær indlevende og til stede i nuet
- Tillad dig selv at fjolle med, når det giver mening
- Undgå bandeord og voksensnak
- Sæt dig på hug, når du snakker med børnene og sæt nettene ned i børnehøjde
- Deltag i legene, når det er muligt
- Inddrag børnene, så de motiveres
- Giv masser af ros og opmuntring
- Vær tålmodig i forhold til børnenes opfattelse og udvikling
- Bevar overblikket: Er alle med, og har de det sjovt?

Viden om badminton

Som MiniTon-træner er kendskab til badminton selvfølgelig en fordel og særligt evnen til at formidle den. Vi håber at trænerbogen kan hjælpe med begge dele.

Din evne til at være i øjenhøjde og skabe relation til børnene er en forudsætning for at bringe din badmintonviden i spil og få mulighed for at lære børnene noget. Der er på den måde altid et sammenspil mellem det badmintonfaglige og det pædagogiske.

Med det i mente skal træneren i den ideelle verden:

- ... kunne lave en træning, gerne med en rød tråd, hvor børnene er trygge, oplever glæde og udvikling
- ... have indsigt i hvad børnene motiveres af og fornemme muligheder fremfor begrænsninger!
- ... have indsigt i børnenes udvikling, og hvad der er særlig vigtig for denne aldersgruppe
- ... have viden om de grundlæggende motoriske og tekniske elementer, og hvordan de bedst indlæres
- ... kunne foretage gode øvelsesvalg og vide, hvordan øvelsen kan justeres i forhold til det enkelte barns behov

Det er mange ting, som en træner med fordel skal kunne. Heldigvis kan for eksempel den badmintonfaglige viden tilegnes løbende – uanset alder og erfaring. At deltage i trænerkurser, søge sparring med trænerkollegaer eller opsøge trænerinspiration udefra er eksempler på store skridt i den retning.

Det er også en mulighed at være en del af et team af trænere på MiniTon-træningen. På den måde kan flere kompetencer komme i spil – for eksempel kombinationen af en dygtig ungdomsspiller og en forælder med pædagogisk snilde, som måske har mindre badmintonviden.

Se hvordan du kan få inspiration til at udvikle din træning på side 9.

Det betyder i praksis – viden om badminton

- Præsenter øvelserne, så børnenes nysgerrighed vækkes og deres fantasi sættes i spil
- Sørg for en god demonstration af øvelserne
- Formidl dine pointer i børnehøjde på en effektiv måde, så børnene er aktive i mest mulig af tiden.
- Snak med forældrene – både i forhold til træningsindhold, børnenes udvikling og klubbens værdier
- Udvikl dig selv – både på det badmintonfaglige og det menneskelige plan via kurser, sparring med klubbens andre trænere og eventuel inspiration udefra
- Organiser træningen efter en klar struktur, som børnene kan genkende
- Lad sværhedsgraden af øvelserne stige i takt med børnenes færdigheder
- Vælg øvelser, som børnene er begejstrede for



FORÆLDRENE'S ROLLE

Forældrenes rolle og involvering er et centralt element i en MiniTon-træning – og i bedste fald vejen til at give børnene succesoplevelser og fastholde deres interesse for badminton. Begynderbadminton kan være udfordrende på grund af kombinationen af en (lang) ketsjer og en anderledes bold. Det gør badminton til en teknisk krævende idræt, hvor gode øvelser og oplæg samt børnenes evne til at koncentrere sig er essentielle elementer. Derfor er forældrenes deltagelse også vigtig.

Forældrene kan først og fremmest deltage i øvelserne ved for eksempel at kaste en masse fjerbolde (oplæg) til børnene, så de kan øve sig og få mange gentagelser. Men forældrene har også en vigtig rolle i forhold til stemningen på MiniTon-træningen. De skal vise tålmodighed, opmuntre, rose, vise glæde og begejstring, holde ro, forklare øvelser og meget mere.

Det er vigtigt at forstå, at forældrenes opbakning til træningen og støtte til træneren er helt central for at opnå succes. Uden forældrenes opbakning kommer børnene ikke. Derfor er en god og varm velkomst og på gensyn særligt vigtig – både første gang børn og forældre kommer til træning, men også fra gang til gang. Det er dig som træner, der har det overordnede ansvar for træningen – blandt andet planlægning og gennemførelse af træningen, herunder at kalde til samling og sætte øvelser i gang. Det er vigtigt at bruge tid med forældrene. Du skal blandt andet forklare dine tanker og overvejelser bag dine valg, så forældrene kan tage medejerskab for træningen og støtte og motivere børnene på bedste vis – både deres egne børn og børnenes holdkammerater. Sagt med andre ord: Forældrene skal være dine medspillere.

Du skal afsætte tid til at instruere forældrene – ligesom du bruger tid til at instruere børnene, før du sætter en øvelse i gang. Her hjælper MiniTon-øvelseskortene dig med illustration og anvisninger. Hvor meget, forældrene deltager, er op til dig som træner, men erfaringerne fra andre klubber er: Jo mere, desto bedre.

Forældrenes vigtigste opgave er at hjælpe med, at alle børn – både egne og andres – får den bedst mulige oplevelse, hver gang de er til MiniTon.

Forælderens og barnets relation

Hvorvidt forælder og eget barn skal være sammen, er op til dig som træner. Erfaringerne fra klubber med MiniTon-hold er blandede – nogle klubber har god erfaring med at sætte forælder og eget barn sammen, mens andre klubber har en fast regel om, at forælder og eget barn aldrig er sammen.

Fordele ved at sætte forælder og eget barn sammen er, at forælderen kender sit eget barn bedst, kan give konstruktiv feedback, rettidige pauser og dele succesoplevelserne med sit barn. Ulemperne er en risiko for, at barn og forælder tager hjemlige konflikter med til træningen. Barnet kan opleve at blive vurderet – uanset om det er hensigten eller ej – og det kan være svært at tage imod feedback fra egen forælder. Forælderen kan den anden vej rundt have svært ved at forblive positiv og konstruktiv. Når en forælder er sammen med et andet barn end sit eget, kan børnene have en tendens til at være mere koncentrerede, mindre pylrede og have nemmere ved at gøre sig umage.

Tryghed for det enkelte barn er altafgørende, så lad forælder og eget barn være sammen i starten af sæsonen som minimum. Når barnet er trygt, kan samarbejdet med de andre børns forældre afprøves.

Forældre som frivillige

MiniTon-træningen er et godt sted at rekruttere nye frivillige til klubben, særligt hvis du får forældrene engagerede i træningen og deres børn er glade. Som beskrevet ovenfor, så er en løbende og tydelig kommunikation med forældrene vigtig – også når det er udover det, som vedrører træningen. Du kan læse mere i Opstartsguiden til MiniTon målrettet klublederen.

Det betyder i praksis – forælderens rolle

- Sørg for en tydelig forventningsafstemning med forældrene. Hvad forventer du af dem i forhold til deres deltagelse? Hvordan kan de hjælpe bedst muligt? Løbende samtale om træningsindholdet både før, under og efter træningen er essentiel for at lykkes, men brug også tid på de mere uformelle snakke om andet end træningen.
- En meget vigtig forældreopgave er at kaste fjerbolde, så børnene får mange boldberøringer og gode oplæg. Det er lettere for børnene at ramme fjerbolden, når oplægget ligger præcist, hvilket øger chancen for succesoplevelser og giver øget motivation og lyst til mere. Samtidig er gode oplæg også en forudsætning for at lære den bedste teknik. Det vil i starten kræve ekstra tid til instruktion af forældrene, men det er givet godt ud i længden. Du kan med fordel bruge de erfarne forældre til at hjælpe nye forældre i gang.
- Inddrag forældrene i de lege, hvor det giver mening. Børnene elsker, når de voksne gider lege! Samtidig kan du igangsætte flere øvelser, når forældrene bliver involveret. Husk at vejlede forældrene, så alle får en god oplevelse.
- Giv forældrene ansvar for en øvelse. De får hjælp af MiniTon-øvelseskortene, hvor de kan læse beskrivelsen af øvelsen og hvad de særligt skal være opmærksomme på undervejs. Det er en oplagt mulighed at uddelegere opgaver til forældrene i forbindelse med stationstræning eller forhindringsbaner. Læs mere i "Organisering af træning" side 20.
- Når der er øvelser, som kun er for børnene, kan du med fordel igangsætte øvelser, der kun er for forældrene. Det kan være et småspil (for eksempel engelsk double, rundt om nettet), forberede næste øvelse, lave fysisk træning eller noget helt fjerde. Spørg forældrene, hvad de kunne tænke sig, så de får medindflydelse.

TRÆNINGSFOKUS

Børn, der starter til MiniTon, har formentlig begrænset eller ingen erfaringer med at dyrke idræt, hvilket er vigtigt at have for øje. Et vigtigt fokus er, hvordan børnene indgår i et socialt fællesskab – herunder at kunne samarbejde og skabe relation til jævnaldrende. I tiden før puberteten har børn særligt stort potentiale for motorisk læring. For de 5-9 årige skal der derfor være ekstra fokus på udvikling af motoriske færdigheder og indlæring af de grundlæggende badmintonfærdigheder.

Socialt

Badminton har nogle unikke kvaliteter i forhold til udvikling af børnenes evner til at indgå i et socialt fællesskab. Børnene lærer at være drenge og piger sammen – og på tværs af alder og niveau. Børnene er samtidig afhængige af hinanden, da de ikke kan træne badminton alene.

Børnene skal derfor lære at:

- ... **samarbejde** ved at give plads til hinanden og forstå, at de kommer længst ved fælles hjælp
- ... **tage hensyn** ved at snakke ordentlig til hinanden, kunne stå i kø, holde talerækken, og sætte sig i hinandens sted
- ... **være en del af holdet** ved at lære hinandens navne, hilse på hinanden i forbindelse med start og slut på træningen, tage alle med i legen og lære, at alle kan træne med alle
- ... **acceptere** hinandens forskelligheder
- ... **følge** og acceptere de regler, som træneren opstiller
- ... **træne** ved at kunne samles, lytte og følge trænerens anvisninger samt være koncentrerede om opgaven

En af de største udfordringer med træning af børn i alderen 5-9 år er de mange skift, som der er under en badmintontræning. Når der sker et skift, kan børnene blive urolige, fordi de er usikre på, hvad der skal ske. De kan have svært ved at genfinde koncentrationen, så det er vigtigt at få alle med og bruge tid på at fortælle, hvad der kommer til at ske.

En vigtig del af MiniTon-træningen er forældrenes rolle. Det er derfor vigtigt, at børnene lærer at træne sammen med deres egne forældre, men også andre børns forældre. Derfor skal børnene forstå, at forældrene er med for at hjælpe med deres udvikling og ikke mindst for at få en masse gode oplevelser sammen.

Motorisk

Børnenes udvikling af motorik og koordination er noget, som det enkelte barn har gavn og glæde af resten af livet. Alderen 5-9 år er sammen med den resterende alder op til puberteten meget afgørende for indlæring af nye og forbedring af allerede indlærte bevægelser.

Det er vigtigt, at bevægelserne primært læres gennem fri og målrettet leg. Sigtet er frem for alt at udvikle de fundamentale kropslige færdigheder, for eksempel at gå, hoppe, balancere, rulle, kaste, gribe, hænge, støtte, klatre, åle og krybe. Det er forudsætningen for, at de senere effektivt kan lære mere idrætslignende bevægelser, hvor der er fokus på kraft og hastighed som for eksempel at løbe, kaste, sparke, korte sprint, retningsskift og alle former for afsæt.

Indlæring af de fundamentale kropslige færdigheder og de grundlæggende badmintonfærdigheder understøtter hinanden og trænes derfor til MiniTon. Da børn udvikler sig i forskelligt tempo, er det vigtigt, at bevægelserne og tempoet tilpasses den enkelte barns niveau, og at du som træner er bevidst om formålet med øvelsen. Tænk ikke over børnenes alder, men hvordan du bedst kan udfordre dem mentalt, socialt og fysisk.

Badminton

Udvikling af børnenes tekniske færdigheder er fundamentet for at kunne spille badminton, hvilket kræver et stort bevægelsesrepertoire, som opnås gennem den motoriske træning. De tekniske færdighederne bygger ovenpå de motoriske færdigheder.

Forældreinddragelse er et vigtigt element, da det giver børnene de bedste forudsætninger udvikling af børnenes tekniske færdigheder. Se Forældrenes rolle side 15. Det er vigtigt, at indlæringen af teknikker sker ud fra en legende tilgang, og at børnene får succesoplevelser gennem tilegnelse og mestring af færdighederne. Der skal samtidig være plads til at eksperimentere og fejle, da det en naturlig del af at udvikle sig.

Når børnene starter til MiniTon, anbefales det at du som træner vælger mange øvelser, hvor der ikke anvendes net. Øvelser med net eller et bestemt mål kan flytte fokus fra udførelsen til resultatet. Her sker det ofte, at børnene kommer til at udføre teknikken forkert.

De vigtigste tekniske områder, som børnene skal lære, er:

- Løst greb (holde på et æg) og kunne skifte greb mellem forhåndsgreb (goddag-greb) og baghåndsgreb (fjernbetjening-greb)
- Rotation i underarmen (vinduesvisker)
- Centralbevægelse
- Retningsbestemt afsæt og retningsskifte – herunder at fornemme tyngdepunktets placering
- Stoppe bevægelsen og skifte retning på slagstedet – særligt ved hjælp af stemske og saks-benarbejde

Begreberne i parentes: Holde på et æg, goddag-greb, fjernbetjening-greb og vinduesvisker er billeder på essentielle bevægelser. Navne bruges i formidlingen af begreberne til børnene, så de nemmere kan forstå og indlære dem.

Læs mere om ovenstående områder og specifikke færdigheder under "Sæsonplan" og "Introduktion til de vigtigste tekniske elementer" se hhv. side 95 og 115, hvor du også finder links til videoklip af bevægelserne.





Del 3

PLANLÆG DIN MINITON-TRÆNING

Du kan let planlægge din MiniTon-træning ved at følge 4 simple trin

Først og fremmest skal du vælge hvilke øvelser børnene skal lave (trin 1) og hvordan de bedst organiseres (trin 2). Overvej om du vil bruge musik og redskaber til at understøtte træningen (trin 3). Anvend skabelon til træningsplan ved at indsætte de valgte øvelser med tidsangivelse og eventuelle redskaber. Print eller kopiér skabelonen eller lav din egen (Trin 4).

På de følgende sider kan du læse en uddybning af hvert af de 4 trin og tankerne bagved.

TRIN 1

Tanker bag øvelsesvalg

Tanken bagved opdeling af øvelserne i de tre kategorier er, at det gør træningen sjov og skaber variation, så børnene forbliver motiverede. Børnene skal udfordres med forskellige bevægelsesmønstre, således at summen af bevægelsesmønstrene bliver så alsidige som muligt. Det bevirker, at deres forudsætninger for at lære de grundlæggende motoriske færdigheder og badmintonfærdigheder får så solidt et fundament at stå på som muligt. Dette får de også glæde af i andre sammenhængen, for eksempel i skolen eller til andre idrætsgrene.

Der er ikke afsat et fast antal øvelser i hver kategori pr. træning, da varigheden af øvelserne er forskellige. Men vigtigst af alt, så skal du være opmærksom på, hvordan den igangsatte øvelse udvikler sig. Hvis børnene er begejstrede og meget optagede af øvelsen, kan du med fordel fortsætte med øvelsen i længere tid end planlagt. Hvis det modsatte er tilfældet, kan du foretage en ændring for eksempel justere øvelsen eller gå videre til næste øvelse. Her gælder også, "at stoppe mens legen er god".

Få hjælp til dine øvelsesvalg

Når du skal vælge øvelserne til din MiniTon-træning, får du hjælp her i trænerbogen. De tre kategorier kan let tilgås, da de har hver deres farve. På denne måde kan du hurtigt finde den kategori, som du søger, og gå i gang med at vælge øvelserne.

Du kan ved hjælp af beskrivelserne af MiniTon-øvelserne i del 4 sammensætte din træning af:

LEGE (Vælg 1-2 øvelser side 26-39)

MOTORIKØVELSER (Vælg 2-3 øvelser side 40-64)

KETSJER- OG BOLDØVELSER (Vælg 3-4 øvelser side 66-93)

For yderligere inspiration se Trænerguiden dgi.dk/badminton/oevelser – skriv MiniTon i emnefeltet.

Øvelserne i trænerbogen findes tilsvarende i MiniTon-øvelseskortene. Der er dog forskel på detaljeringsgraden af øvelserne de to steder.

Øvelser i Trænerbogen

I Trænerbogen finder du de uddybende beskrivelser af øvelserne, målrettet til dig som træner. Udover titel, formål, beskrivelse, deltagere, varighed, område, redskaber og QR-kode til videoklip er der nogle ekstra input, som er særligt til træneren:

- **Historien bag** er en fortælling, der sætter fantasien i gang. Den korte beskrivelse giver inspiration til, hvad du kan fortælle børnene, så deres fantasi sættes i spil, og de lever sig ind i øvelsen. Fokus er både indlevelse i historien og præsentationen.
- **Vigtigt for at legen/øvelsen fungerer.** Her beskrives de vigtigste elementer, træneren og forælderen skal være opmærksom på, for at få øvelsen til at fungere. Det er et godt udgangspunkt for din instruktion til de forældre, der har til opgave at holde øvelsen kørende.
- **Fokuspunkter** skal hjælpe dig med at holde fokus på de vigtigste elementer, som børnene skal lære.
- **Variationsmuligheder** giver dig justeringsmuligheder til øvelsen, så de passer bedst muligt til det enkelte barn.

MiniTon-øvelseskortene

MiniTon-øvelseskortene bruger du, når øvelserne præsenteres i hallen for børn og forældre. MiniTon-øvelseskortene har på den ene side en illustration til børnene, som er let genkendelig og giver lyst til bevægelse. Den anden side er til forældrene og indeholder: "Beskrivelse", "Formål og fokus" og "Forældrens rolle" (se ovenfor). MiniTon-øvelseskortene stilles ved siden af banerne, hænges på nettet eller rundt i hallen, så børn, forældre og eventuelt andre trænere kan se, hvilken øvelse det drejer sig om.

Skab en rød tråd i træningen

Det første du skal, når du planlægger din MiniTon-træning, er at vælge de øvelser, som du ved, børnene bliver begejstrede for. Børnene skal opleve en sjov træning, der giver dem og deres forældre lyst til at komme igen. I baghovedet kan du have badmintons fire værdier: Glæde, fællesskab, udvikling og oplevelse.

Ethvert øvelsesvalg skal have et mål, hvilket for eksempel kan være at lære teknik, at samarbejde, at øve koncentrationsevnen, at gøre dem glade, at få liv i hallen. Det er dig, som ved, hvad børnene motiveres af og giver dem lyst til mere.

Du kan med fordel arbejde med et gennemgående tema for træningen. Det sker ved at skabe sammenhæng mellem de valgte øvelser, så bevægelserne understøtter hinanden. Det øger læringsudbyttet og sandsynligheden for at få succesoplevelse i løbet af træningen. Få inspiration fra "Sæsonplanen" i del 4 side 95-113.

Ud fra temaet og de valgte øvelser er det vigtigt at forberede, hvilke fokuspunkter du vil formidle til børnene og forældrene. Det vil også være disse fokuspunkter, som du skal give feedback ud fra. Hvis en øvelse fastholdes over længere tid, kan du justere fokuspunkterne efter lidt tid, så træningen hverken bliver for ensformig eller for varieret.

Uddybning af de tre kategorier

LEGE Målet med legene er, at de skal være sjove, men også udvikle grundlæggende motoriske færdigheder hos børnene, for eksempel: Kastebevægelse, Retningsskift. Ydermere hjælper

legene børnene (og forældrene) til at lære hinanden at kende og giver en fællesskabsfølelse på holdet. I de fleste lege deltager alle børnene sammen, eventuelt sammen med forældrene. Enkelte lege giver også mulighed for organisering i mindre grupper.

MOTORIK Det primære mål er at udvikle børnenes grundlæggende motoriske færdigheder og understøtte indlæring af de grundlæggende badmintonfærdigheder. Det er øvelser uden badmintonketsjer og fjerbold, for eksempel: Kaste- og gribeøvelser, forskellige løbemønstre, jonglere med ballon med hånden. Øvelserne udføres på forskellige måder enten i mindre grupper, parvis eller enkeltvis. Forælderen deltager enten i øvelsen eller hjælper børnene med at lykkes ved at være oplægger eller give feedback.

KETSJER & BOLD Øvelserne udføres af barn og forældre sammen eller blot barn og barn. Målet er at træne børnenes grundlæggende badmintonfærdigheder, hvilket kan ske både på og udenfor badmintonbanen.

Øvelserne bygger videre på de motoriske færdigheder, som børnene lærer via elementerne i de to foregående kategorier. Det giver de bedste forudsætninger for at lære badmintonfærdighederne og for at få gode succesoplevelser med MiniTon.

I øvelserne med ketsjer og bold på banen skal du huske at sætte nettet ned i børnenes skulderhøjde, da det er en væsentlig faktor for, at børnene lærer teknikkerne korrekt.

TRIN 2

Organiser din træning

Din MiniTon-træning kan organiseres på forskellige måder. Overordnet er der tre måder, som du kan anvende:

- Klassisk holdtræning
- Stationstræning
- Forhindrengsbane

Du skal vælge den organiseringsform, der passer til børnene og de elementer, I skal træne. Derfor kan du både vælge en opbygning med den samme organiseringsform gennem hele træningen eller variere formen undervejs. Et godt råd er dog at holde den samme opbygning hen over flere træninger i træk (gerne 4-6 gange). Den samme rutine og genkendeligheden gør, at børnene ved, hvad de skal og bliver mere trygge. Når du vælger at ændre organiseringsformen, skal du afsætte tid, så børn og forældre kan lære de nye rutiner at kende.

Fordelen ved at organisere på forskellige måder hen over sæsonen er, at børnene oplever en variation i træningen, selv om de træner de samme færdigheder igen. Indpakningen er en anden, og det øger opmærksomheden og glæden ved øvelsen.

Uanset hvilken organisationsform du anvender, skal børnenes fantasi bringes i spil. Det kan være en kort historie udvalgt til hver enkelt øvelse ved hjælp af afsnittet "Historien bag", som findes til hver enkelt øvelse i beskrivelserne. Det kan også være en sammenhængende historie, som du fortæller i forbindelse med gennemførelsen af en forhindrengsbane, som for eksempel: "Jorden er giftig" og "Junglevandring". Du kan også vælge en overordnet fortælling, som sættes ned over alle øvelserne i forbindelse med den klassiske træning eller stationstræningen. Du for eksempel lave jeres egen 'Rumrejse' eller 'En tur i Tivoli'.

Klassisk holdtræning



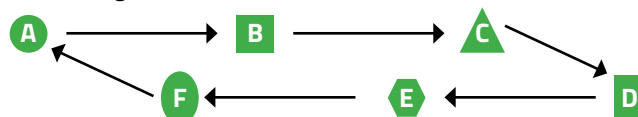
I den klassiske holdtræning udfører alle børn og forældre de samme øvelser. Det betyder, at alle laver det samme på samme tid, hvorefter alle skifter til en ny øvelse. Denne organiseringsform er i høj grad trænerstyret. Det kræver at træneren har erfaring med at styre tiden, gode formidlingsevner samt en fornemmelse af børnenes motivation og evner. På den måde kan øvelserne justeres for den enkelte, hvis nødvendigt. Fordelen ved formen er, at alle kommer igennem det samme og at træneren let kan overskue, hvad der foregår i hallen. Den klassiske holdtræning kan med fordel anvendes, når du har et mindre hold på 4-8 børn.

Stationstræning



Her er flere forskellige stationer med øvelser i gang på samme tid. Stationerne fordeles i hele hallen efter øvelsens krav til bane-størrelse. Det kræver forberedelse at gøre stationerne klar og de skal forklares kort og præcist – både til børn og forældre – inden øvelserne sættes i gang. Til gengæld kan du have stor glæde af MiniTon-øvelseskortene, hvor den korte og præcise forklaring hjælper forældrene med at kunne understøtte øvelsen på den pågældende station. Det er nemt at styre tiden, hvilket typisk er 4-8 minutter pr. station. Stationstræning kan med fordel anvendes, når du har et hold på 6-12 børn med 3-6 stationer. Du kan vælge at lade børnene gennemføre to omgange med de samme stationer eller lave forskellige stationer for hver omgang.

Forhindrengsbane



En forhindrengsbane er forskellige øvelser, som udføres i forlængelse af hinanden uden stop. Forhindrengsbaner er gode, fordi børnene udfordres på mange forskellige måder. De synes, det er spændende, da der hele tiden sker noget nyt. Sammensæt gerne en historie med forhindrengsbanen, så børnenes fantasi sættes i gang og børnene lever sig ind i legen.

Fordelen ved forhindrengsbaner er, at øvelsesniveauet oftest er meget højt, og din rolle er primært at motivere børnene. Der er desuden plads til rigtig mange børn. Til gengæld er det sværere at give konstruktiv feedback til børnene, da de hurtigt gerne vil videre til det næste.

Vær opmærksom på, at det er tidskrævende at stille forhindrengsbanen op, og det kan tage noget tid at forklare. Forbered derfor banen hjemmefra. Få en eller flere forældre til at hjælpe med at stille op, eventuelt sammen med en hjælpetræner. Anvend MiniTon-øvelseskortene ved at stille dem ved nogle af øvelserne eller få en forælder til at stå ved de mest udfordrende øvelser. Anvend også gerne mindre øvelser ved hjælp af redskaber, eksempelvis: Chassé rundt om kegler eller løbe med en bold på ketsjeren.

Husk at justere forhindringsbanen undervejs, så udfordringerne løbende tilpasses. Det kunne eksempelvis være at lave hele forhindringsbanen baglæns i stedet for forlæns. Men det kan også være udvalgte øvelser, der justeres.

Et godt råd er at lade forhindringsbanerne stå fremme, så børnene senere i træningen kan gå over og tage en tur mere, hvis de har brug for en pause.

En variation af forhindringsbanen er at bruge tilfældighedsprincippet. Her vælger børnene øvelserne ved lodtrækning for eksempel ved terningkast, flaskehalsen peger på eller ved at børnene selv vælger ud fra, hvad de har lyst til. Når der er trukket lod, løber de ud og gennemføre øvelsen og vender derefter tilbage for at trække den næste øvelse.

Organisering i praksis

Organisationsformerne kan selvfølgelig kombineres på forskellige måder – både på den enkelte træning og i løbet af en periode. Prøv at eksperimentere med forskellige løsninger ud fra, hvad du synes om og hvad dit MiniTon-hold er mest til. Nedenfor er der til inspiration nogle eksempler på, hvordan træninger kan organiseres:

- Start og slut af med en fælles leg. Den primære træningsdel udføres som stationstræning (en eller to omgange, alt efter antal stationer).
- Anvend to forskellige forhindringsbaner i hver side af hallen. Slut af med en tredje omgang efter tilfældighedsprincippet, hvor børnene kan vælge ud fra de opstillede baner. Ved skiftene mellem forhindringsbanerne spillere børn og forældre på frit på banerne. Slut af med en fælles leg.
- Start med en forhindringsbane. Herefter klassisk holdtræning som den primære del af træningen. Slut af med en fælles leg.

Se flere måder at organisere træningen på samt "MiniTon-træninger klar til brug i del 4. Se side 99-113.

TRIN 3

Brug musik og redskaber

Redskaber

Træningen kan laves sjovere, mere alsidig og udfordrende ved at anvende forskellige redskaber. Der kan købes en masse forskellige redskaber, men umiddelbart er det let at købe relativt billige og simple redskaber, som opfylder behovet. Det er for eksempel: Hulahopringe, ærteposere, balloner, fluesmækkere og kegler.

En del af MiniTon-konceptet er en redskabstaske, som klubben har mulighed for at købe. Du kan læse mere om MiniTon-redskabstasken på bevaegdigforlivet.dk/miniton.

OBS: Husk muligheden for at søge penge til indkøb af redskaber.

Musik og rytme

Anvend musik i din MiniTon-træning til at skabe en god stemning, give tryghed og understøtte bevægelse og indlæring. Samtidig kan musik have en positiv indflydelse på børnenes møde med hinanden og hjælpe med at skabe fællesskabsfølelse.

Hvis du vælger musik, som børnene genkender hjemmefra eller fra skolen, giver det dem glæde og motivation. Det en oplagt

måde at være i øjenhøjde med børnene på. Brug derfor noget tid på at finde ud af, hvad børnene synes om af musik. Det kan du gøre ved at snakke med børnene og til dels deres forældre samt alternativt følge med på relevante medier for børn, som for eksempel: Ramasjang, playlister på diverse streamingtjenester og målrettede YouTube-kanaler.

Musikken kan bruges på forskellige måder. Vigtigst er, at musikken understøtter den valgte øvelse:

- Vælg musik/lyde, som sætter fantasien i gang og derfor understøtter fortællingen. Eksempelvis gennem en forhindringsbane i junglen, hvor der er forskellige dyrelyde
- Vælg øvelser, som kan udføres i takt med musik. Husk at vælge musik som har en tydelig rytme
- Det er oplagt at lave sanglege, som understøttes af tilsvarende musik og tekst
- Hav en fast opstarts- eller afslutningssang, hvor børnene lige nøjagtig ved, hvad der skal ske
- Lad børnene selv komme med ønsker til musik, eventuelt mulighed for at vælge sange i løbet af træningen
- Lad børnene forberede en playliste sammen med deres forældre, som de kan tage med til træning.

Du kan finde inspiration til musikvalg ved at se nærmere på:

- Børnenes Melodi Grand Prix (MGP)
- Børne-playlister på diverse streamingtjenester
- DGI butikken dgi.dk/Butikken/Musikbutik.aspx
- Trænerguiden under gymnastik dgi.dk/gymnastik/oeverlser
- Se efter sanglege
- idrætsmusik.dk
- Ramasjang

TRIN 4

Anvend skabelon til træningsplan

Du kan få et godt overblik over din træning ved at skrive de valgte øvelser op med tidsangivelse og eventuelle redskaber. Du kan med fordel anvende skabelonen på næste side. Print eller kopiér skabelonen og så er den klar til brug.

Det betyder i praksis – Opbygning af MiniTon-træning

- Genkendelighed. Træningerne må meget gerne bygges op på samme vis. Så lærer børnene hurtigt rutinerne i træningen, hvilket øger deres glæde, tryghed og læringsudbytte. Ligeledes er det en fordel at gentage en del af øvelserne fra gang til gang
- Vælg den organisationsform, som passer bedst til børnene
- Bestem et overordnet tema for træningen, som giver en rød tråd gennem træningen og dine valg af øvelser
- Afsæt tid i løbet af træningen til at børnene selv kan vælge, hvad de vil, for eksempel at spille med deres forældre
- Hav et primært formål med den enkelte øvelse og arbejde for at skabe glæde, fællesskab, udvikling og oplevelse
- Vælg øvelser, som passer til børnenes niveau. Det giver succesoplevelser og børnene bliver begejstrede for MiniTon
- Giv plads til at eksperimentere og fejle, da det en naturlig del af at udvikle sig
- Sørg for højt øvelsesniveau med mange øvelser samt korte og præcise forklaringer
- Sæt nettene ned, så de passer med skulderhøjden på børnene
- Anvend skabelon til træningsplan

[illegible]





Del 4

ØVELSER TIL DIN TRÆNING

I del 4 finder du konkrete værktøjer, som kan hjælpe dig med at lave sjov, udfordrende og varieret MiniTon-træning.

Målet med værktøjerne er at gøre planlægning og gennemførelse af din MiniTon-træning lettere. Samtidig er der fokus på, at give børnenes den bedst mulige udvikling – både socialt, motorisk og badmintonmæssigt.

I starten af del 4 (side 26-92) finder du beskrivelser af 60 forskellige MiniTon-øvelser fordelt på de tre kategorier:

- 1) LEGE
- 2) MOTORIK
- 3) KETSJER & BOLD

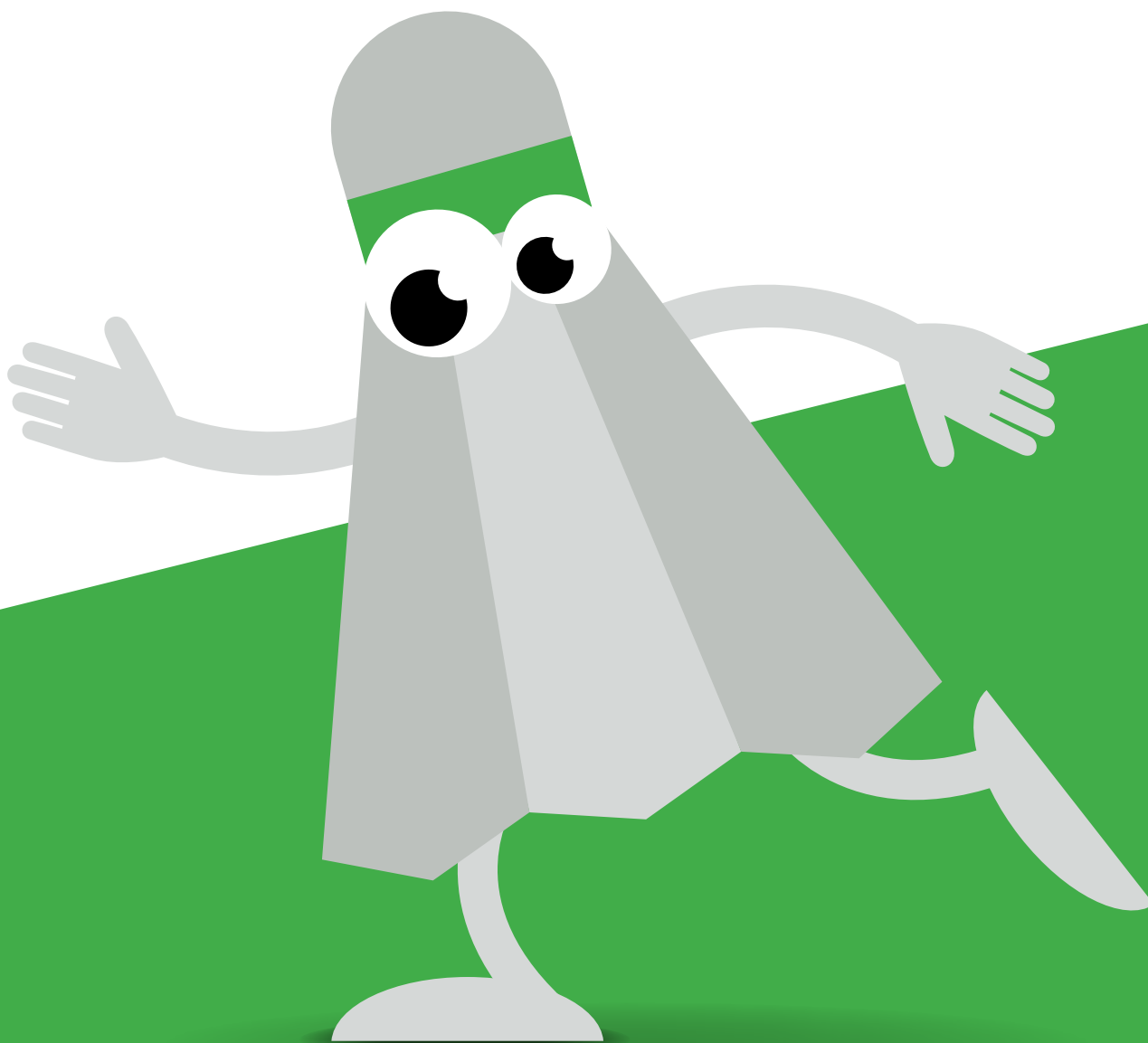
I del 3 kan du læse om "Planlægning af din MiniTon-træning" og "Få hjælp til dine øvelsesvalg" side 19-20.

Del 4 indeholder også 12 MiniTon-træningsprogrammer. Både MiniTon-øvelserne og MiniTon-træningsprogrammerne er lige til at bruge i din daglige træning.

Til at hjælpe med en overordnet planlægning finder du en sæsonplan – se side 95-113. Sæsonplanen har fokus på at skabe en rød tråd i sæsonens træninger, samtidig med at der løbende kan optages børn på holdet.

MiniTon-armbåndene, som har til formål at understøtte børnenes udvikling og give motivation, hænger sammen med sæsonplanen – se side 96-97.

MiniTon-øvelserne og sæsonplanen indeholder specifikke fagbegreber særligt på det tekniske område. Den sidste del af trænerbogen indeholder derfor en overordnet introduktion til fagbegreber samt en mere detaljeret gennemgang af de mest anvendte teknikker – se side 115-119. Alle beskrivelserne i Trænerbogen er beskrevet for en højrehåndet person.

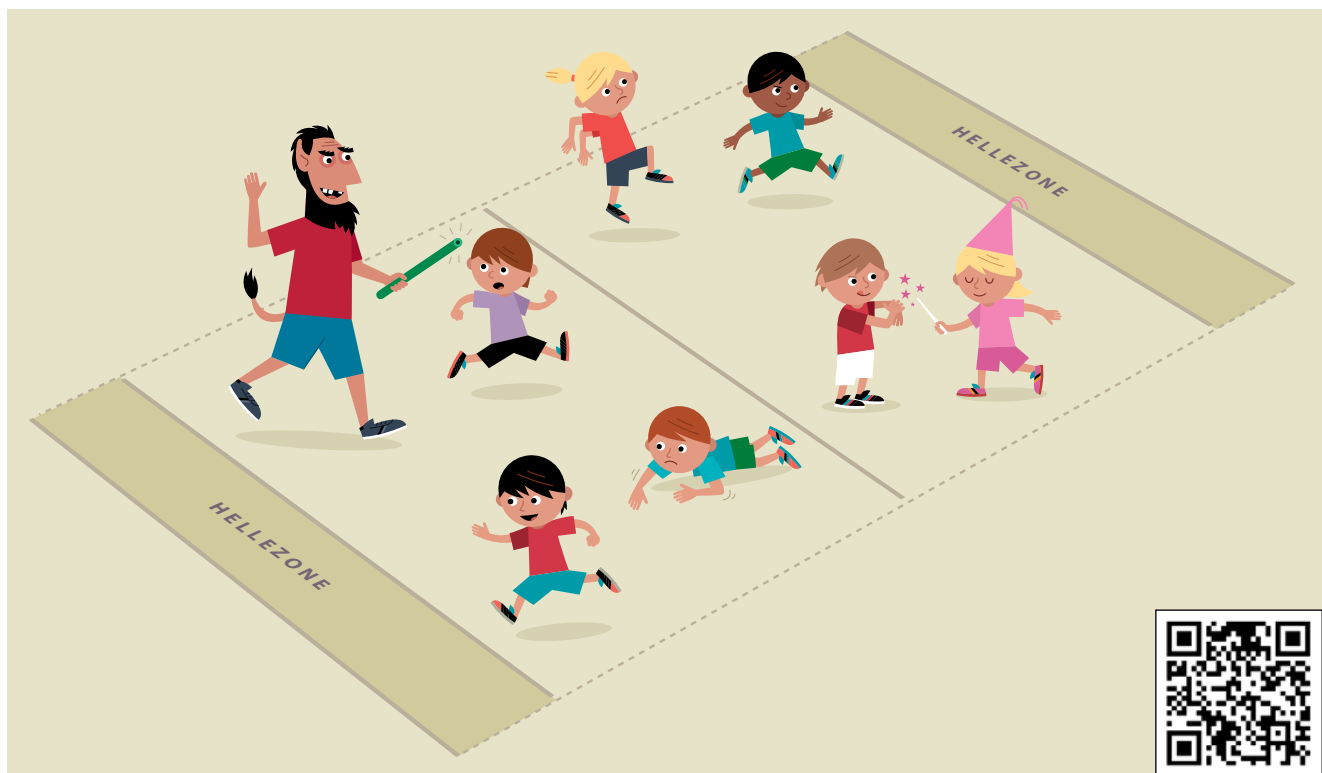




Lege



DEN ONDE TROLD OG DEN GODE FE



dgi.dk/badminton/oeverlser/13063

Formål

- Samarbejde og skabe relation mellem børnene og sikre, at alle får lige mulighed for at deltage i legen
- Have lavt tyngdepunkt og udføre retningsskift
- Bevæge sig på forskellige måder

Beskrivelse og regler

Børnene skal undgå at blive rørt af fangeren (Den onde trolld), som hærger mellem to zoner med helle, der er placeret i hver ende af banen.

Når et barn bliver rørt af troldestaven, kan de ikke længere bevæge én legemsdel.

Det sker i følgende rækkefølge:

1. gang: Venstre arm (placeres ind foran kroppen)
2. gang: Højre arm (placeres foran kroppen ovenpå venstre)
3. gang: Venstre ben (hinke på højre ben)
4. gang: Højre ben (nu kun muligt at krybe)
5. gang: Lægger barnet sig på gulvet

Der er selvfølgelig også en god fe med i legen. Børnene kan få helbredt en legemsdel ved berøring af feens tryllestav. Troldestaven og tryllestaven er et boldrør, isoleringsrør eller skumsværd. Der er én trolld og én fe pr. otte børn.

Trollden må meget gerne være en forældre. Hvis det er et barn, skal træneren sørge for at skifte både trolld og fe ofte. Ved skift kan børnene bevæge alle legemsdele igen.

Deltagere: 6-24 børn/forældre

Område: 3 badmintonbaner (uden net)

Varighed: 8-10 minutter

Redskaber: 1-4 boldrør/isoleringsrør/skumsværd

Historien bag

Fortæl børnene, at der er undsluppen en ond trolld, som vil gøre alt for at fange sådan nogle søde små børn som dem. Heldigvis er der en god fe, som hjælper jer.

Vigtigt for at legen fungerer

- Børnene holder kun en kort pause i helle-zonerne
- Trolldmanden berører de andre børn kontrolleret med troldestaven
- Træneren giver plads til fejl, men holder børnene op på, at de skal bevæge sig som angivet
- Træneren skifter andre børn ind i rollerne som trolld og fe, hvis energien i legen daler
- Træneren opmuntrer børnene, så de kæmper for at få helbredt deres mistede legemsdele og samarbejder med feen.

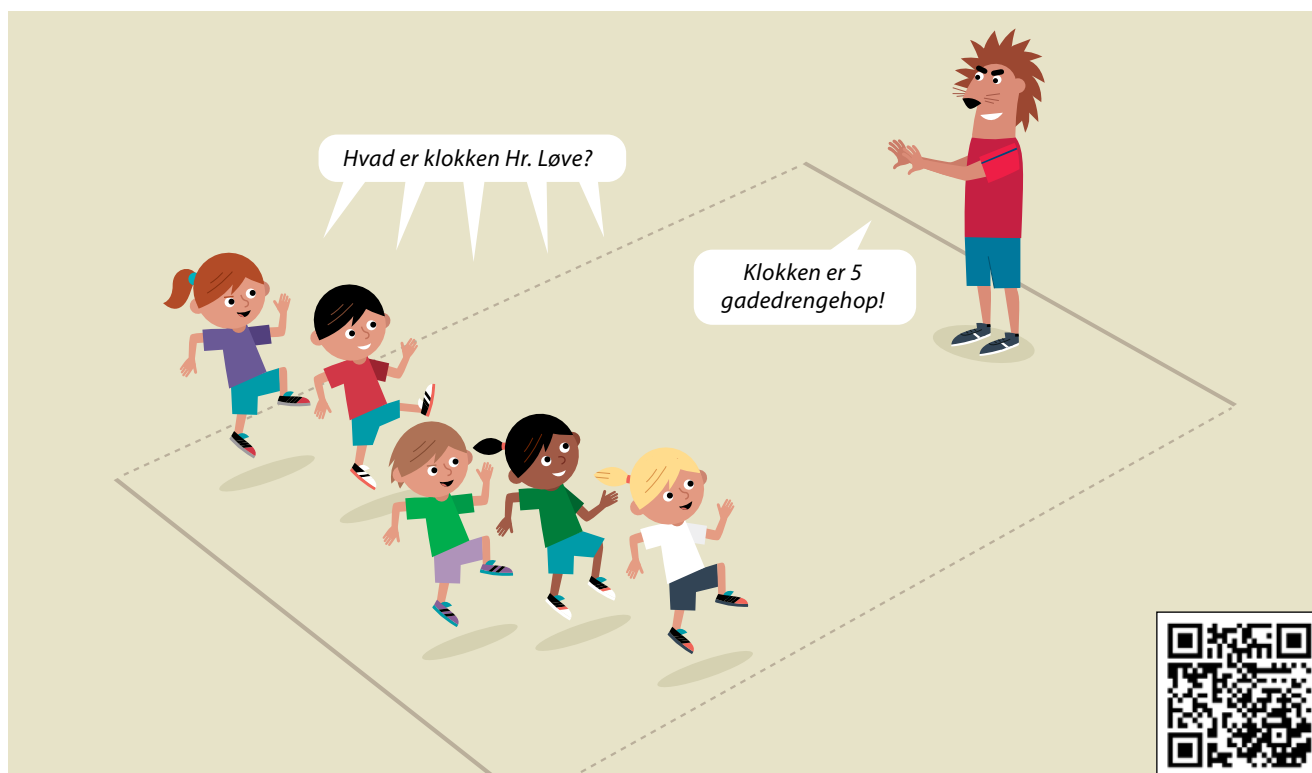
Fokuspunkter

- Finde den hurtigste/mest effektive måde at bevæge sig på, selvom én eller flere legemsdele ikke længere fungerer
- Sænke farten inden retningsskift med efterfølgende acceleration
- Placere vægten primært på forfoden
- Bevæge sig hen i de frie områder

Variationsmuligheder

1. Legen udføres på en hel badmintonbane uden net med færre børn i grupper af 6-8 børn. Helle-zonerne er grøfterne i hver ende
2. Børnene kan ikke få helbredt legemsdele (der er ikke nogen god fe), så legen fortsætter, indtil alle børn har mistet alle deres leger. Træneren giver signal, når alle ligger på gulvet og legen er slut
3. Legen uden fe kan kombineres med hospitalstik: Når et barn ligger på gulvet, kan det blive båret til én af de to hellezoner af fire andre børn. På den måde helbredes barnet. Børnene, der bærer, har helle imens.

HVAD ER KLOKKEN, HR. LØVE?



dgi.dk/badminton/oeverlser/13064

Formål

- Følge og acceptere de opstillede regler
- Gå, løbe og hoppe på mange forskellige måder
- Reagere hurtigt og sprinte

Beskrivelse og regler

Børnene står i den ene ende af banen og råber: "Hvad er klokken, hr. Løve?"

Træneren (hr. Løve) står i den anden ende af banen og råber svaret på børnenes spørgsmål. Svaret er oftest bevægelser, som børnene skal udføre – for eksempel:

"Den er 10 gadedrengehopp"

"Den er 6 museskridt"

"Den er 5 kænguruhopp"

På den måde bevæger børnene sig ned gennem hallen mod træneren. Når træneren (hr. Løve) ikke siger en bevægelse, men i stedet siger: "Spisetid!" skal børnene spurte tilbage, hvor de kom fra, mens træneren prøver at fange dem. De børn, der bliver fanget, bliver til løveunger og skal hjælpe hr. Løve med at fange de andre børn. Det barn, der bliver fanget sidst, har vundet.

Deltagere: 6-24 børn/forældre

Område: 4-6 badmintonbaner (uden net)

Varighed: 8-10 minutter

Historien bag

Hr. Løve er meget sulten og vil derfor gerne gøre børnene trætte, inden han prøver at fange dem.

Vigtigt for at legen fungerer

- Både hr. Løve og børnene skal være hurtigt klar til en ny bevægelse, så der er god energi i legen
- Træneren hjælper børnene, hvis de ikke kender den bevægelse, som hr. Løve råber
- Træneren roser børnene for at udføre bevægelserne på en god måde
- Træneren opfordrer løveungerne til at arbejde sammen for at fange flest mulige.

Fokuspunkter

- Udføre bevægelserne bedst muligt
- Reagere hurtigt på hr. Løves svar – særligt "Spisetid"
- Placere vægten primært på forfoden
- Udføre kraftigt afsæt på modsatte ben ved retningsskifte
- Se efter, hvor der er frit på banen, og bevæge sig derhen

Variationsmuligheder

1. Udfør mange forskellige bevægelser:
 - 8 skrå chassé
 - 10 høje knæløft
 - 5 frøhop
2. Find på andre navne til hr. Løve – for eksempel: hr. Krokodille eller fru Haj
3. Udfør legen i små grupper a 4-6 børn
4. Bevægelserne frem mod hr. Løve kan udføres baglæns og sidelæns.

VULKAN TAGFAT



dgi.dk/badminton/oevelser/10861

Formål

- Skabe relationer mellem børnene samt lære hinandens navne
- Følge og acceptere reglerne
- Bevæge sig med lavt tyngdepunkt, fornemme tyngdepunktet samt lave retningsskift

Beskrivelse og regler

Ét af børnene udpeges til at være fanger. De andre børn skal undgå at blive fanget. Alle børnene løber på badmintonstregerne med sidelæns chassé. De må ikke hoppe mellem stregerne. Når fangeren rører et barn, skal fangeren sige barnets navn højt, og dette barn er nu fanger. Husk derfor, at alle børnene skal sige deres navn højt, inden legen starter. Fangeren har to forsøg på at ramme det rigtige navn. Hvis det ikke lykkes, forbliver fangeren fanger.

Træneren starter og stopper legen. Der skiftes 2-3 gange og hver tur er ca. 2 minutter.

Deltagere: 4-6 børn/forældre

Område: ½ badmintonbane (uden net)

Varighed: 6-10 minutter. Ture á ca. 2 minutter.

Redskaber: Eventuelt 1 fjerbold, som fangeren kan have i hånden

Historien bag

Fortæl børnene, at de er på en vulkan. Den eneste måde at undgå at falde ned i den glødende lava er ved at løbe på vulkanens kranter (badmintonbanens streger).

Vigtigt for at legen fungerer

- Hjælp fangeren med de andres navne
- Hjælp legen hurtigt videre, hvis fangeren ikke kan huske det rigtige navn
- Træneren giver plads til, at børnene fra tid til anden bevæger sig som de har lyst, men holder fast i, at de skal prøve at udføre bevægelserne som anvist
- Træneren kommer med opmuntrende feedback.

Fokuspunkter

- Sænke tyngdepunktet – bøj i knæ og hofte
- Ved retningsskift: Trykke med modsatte ben end retningen
- Accelerere, når retningen ændres
- Have vægten på forfoden

Variationsmuligheder

1. Børnene skal bevæge sig med andre bevægelsesmønstre, for eksempel: Løbe forlæns og baglæns, gadedrengehop, høje knæløft, hælspark
2. Børnene skal hele tiden have ansigtet mod nettet
3. Børnene skal have både hænder og fødder i gulvet
4. Børnene må hoppe mellem stregerne
5. Fangeren har en skum- eller fjerbold, der må kastes med for at "fange" de andre. Rammer bolden ikke, samler fangeren den op og fortsætter med at være fanger

PIRATLEG



I masterne

Styrbord



Bagbord



Tag guldet

Ved kanonerne



I bådene



dgi.dk/badminton/oeverlser/13069

Formål

- Sætte fantasien i gang og leve sig ind i legen
- Samarbejde og skabe relation mellem børnene og hjælpe med at alle får lige mulighed for at deltage i legen
- Hurtigt at kunne omsætte trænerens kommando til en bestemt bevægelsesmåde

Beskrivelse og regler

Alle børnene står foran trænerne. Træneren giver forskellige kommandoer, som børnene skal udføre (se nedenfor).

Udvælg de kommandoer, der passer til dit hold:

- Bagbord: Børnene laver chassé mod venstre
- Styrbord: Børnene laver chassé mod højre
- Tag guldstykkerne: Børnene træder frem i stemskeid med armene lige frem, som om de tager noget.
- I masterne: To børn går sammen – den ene hopper op på ryggen af den anden
- Ved kanonerne: To børn går sammen. Den ene for enden af kanonen, som er klar til at affyre. Den anden ved løbet, som klargør kanonen med en kanonkugle
- I bådene: Tre børn går sammen – de sætter sig på gulvet imellem benene på hinanden

Træneren venter til at alle er klar til næste kommando. I pauserne mellem kommandoerne tripper børnene på stedet.

Deltagere: 6-24 børn

Område: 1-3 badmintonbaner (uden net). 1 Badmintonbane pr. 8 børn. Børnene skal være tæt på hinanden, men stadig have plads til at bevæge sig

Varighed: 8-10 minutter

Historien bag

Fortæl børnene, at de alle er pirater og du er deres kaptajn. For at kunne kapre nogle skibe og få tusindvis af guldstykker er det vigtigt, at de følger kaptajnens kommandoer.

Vigtigt for at legen fungerer

- Træneren er indlevende som kaptajn
- Træneren opmuntrer børnene til at være i bevægelse hele tiden
- Træneren skal hellere anvende en kommando for lidt end en for meget
- Træneren hjælper børnene, hvis de ikke kan huske, hvilken bevægelse de skal udføre
- Træneren finder et passende tempo mellem kommandoer, så børnene når at blive klar til næste bevægelse
- Træneren passer på, at det ikke bliver for vildt – særligt når børnene skal i masterne

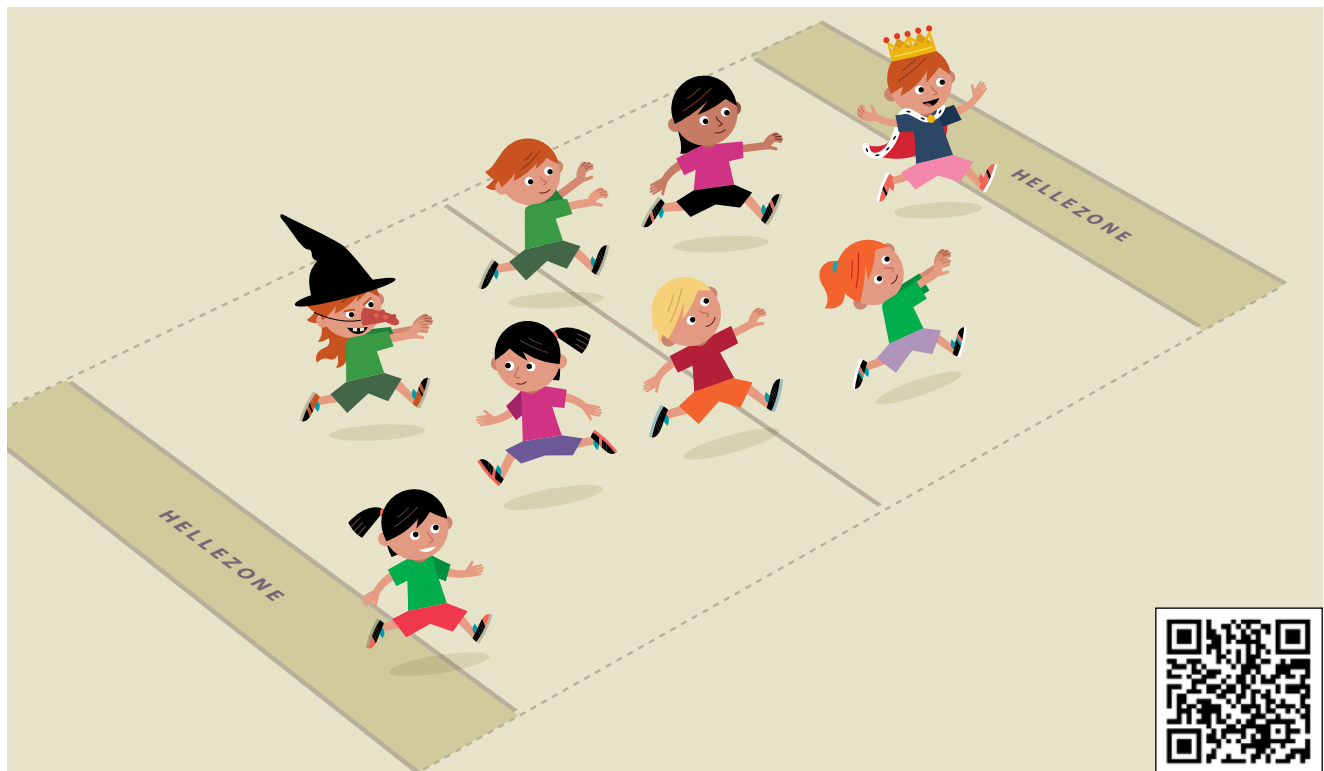
Fokuspunkter

- Børnene lytter efter og er klar til alle bevægelser
- Børnene har primært vægten på forfoden
- Børnene orienterer sig om, hvem de kan gå sammen med til 2 og 3 personers-bevægelserne
- Børnene snakker med hinanden om, hvem der gør hvad

Variationsmuligheder

1. Fortæl andre historier – for eksempel om "Himlen falder ned". Her er kommandoerne:
 - Sol: Bevæge sig til den ene side med chassé
 - Måne: Bevæge sig til den anden side med chassé
 - Lava: Lave små, hurtige step på stedet
 - Himlen falder ned: Sænk tyngdepunktet ved at bøje i knæ og hofter.

KONGELØBER



dgi.dk/badminton/oefvelser/13068

Formål

- Samarbejde om at fange flest mulige og acceptere hinandens forskelligheder
- Have lavt tyngdepunkt og udføre retningsskift efterfulgt af acceleration
- Kunne se og bevæge sig derhen, hvor der er plads på banen

Beskrivelse og regler

Et eller to børn eller forældre udpeges til at være fangere (hekse). De andre børn skal forsøge at komme fra den ene helle-zone til den anden uden at blive fanget. Helle-zonerne er placeret i hver ende af banen. Fangerne befinder sig mellem helle-zonerne. De børn, der fanges, bliver også fangere – på den måde vokser antallet af fangere gradvist. Den, der overlever længst, er således konge/dronning.

Deltagere: 6-24 børn/forældre

Område: 3-4 badmintonbaner (uden net)

Varighed: 8-10 minutter

Historien bag

Fortæl børnene, at helten i alle gode eventyr skal igennem masser af forhindringer, inden han/hun kan blive kronet til konge eller dronning. Det er særligt de farlige hekse, som prøver at fange én, man skal passe på. Men også alle de andre børn, der også gerne vil hædres som den sidste og blive konge/dronning.

Vigtigt for at legen fungerer

- Børnene holder kun en kort pause i helle-zonerne
- Træneren roser børnene for at lave gode retningsskift, accelerationer m.m.
- Fangerne opfordres til at samarbejde for at fange flest mulige.

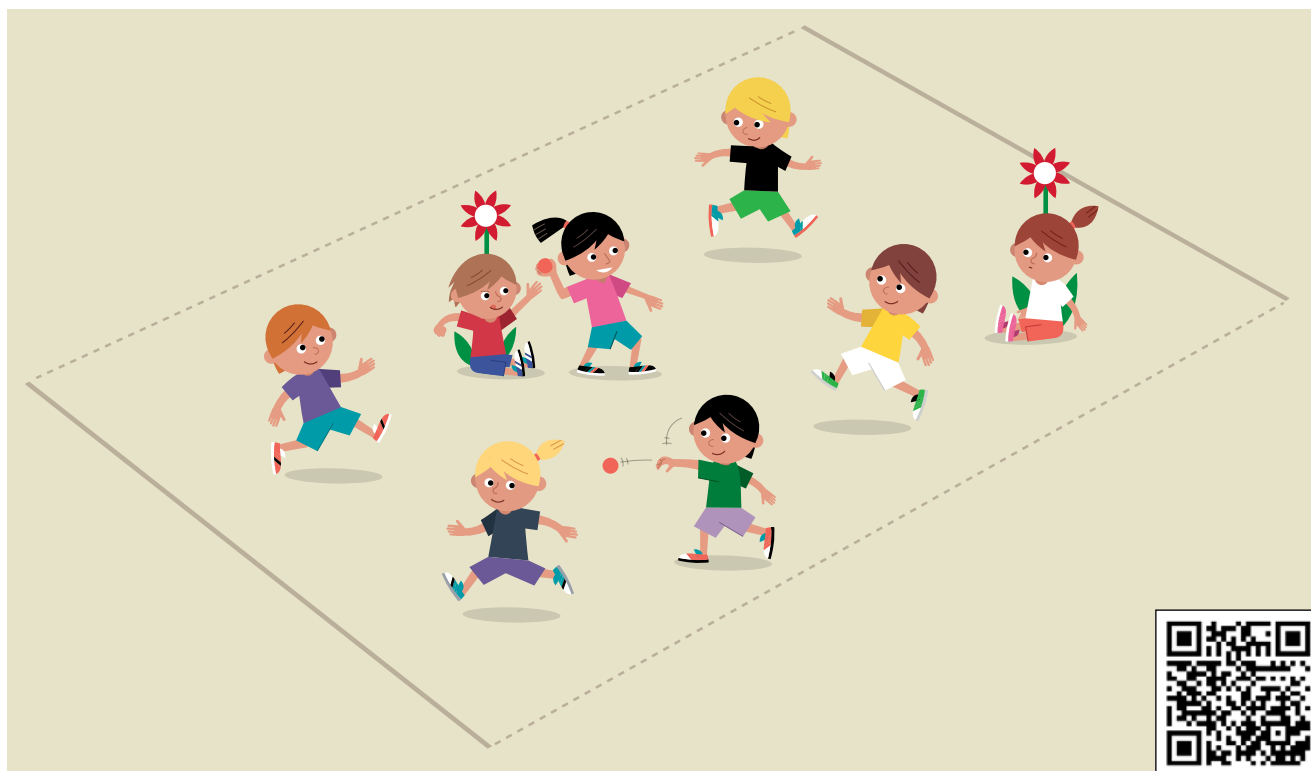
Fokuspunkter

- Sænke tyngdepunktet – bøje i knæ og hofte – når de skal undslippe eller fange
- Udføre kraftigt afsæt på modsatte ben ved retningsskifte
- Placere vægten primært på forfoden
- Bevæge sig i de frie områder på banen

Variationsmuligheder

1. De børn, der bliver fanget, skal blive stående, indtil et andet barn kommer og nejler eller bukker for dem. Husk at skifte fanger ofte
2. Hæjer efter guldansk: Fangeren er en stor hvid haj, de andre guldansk. De børn, der bliver fanget, forvandles til dræbertang – det vil sige, at de skal blive stående på stedet og prøve at fange de andre børn med armene (fange-arme)
3. De fangede børn samler sig i en kæde (ligesom kæde-tagfat), der bliver længere og længere
4. Det barn, der bliver fanget, bliver til hekse og overtager fangerrollen
5. Børnene skal bevæge sig i bestemte bevægelsesmønstre:
 - a. Hoppe
 - b. Chassé
 - c. Gadedrengehop
 - d. Høje knæløftninger
6. Træneren anræber en gruppe af børnene, der skal løbe ud af hellezonen, for eksempel:
 - Alle dem med sort T-shirt
 - Alle dem med langt hår
 - Alle, der er født i foråret.

BLOMSTERDØD



dgi.dk/badminton/oever/10845

Formål

- Samarbejde, så alle får lige mulighed for at deltage i legen og skabe relationer mellem børnene
- Udføre forskellige kast og forbedre øje-hånd-koordination
- Udføre hurtige retningsskift og undvigemanøvre

Beskrivelse og regler

Børnene skal forsøge at ramme hinanden med en skumbold uden selv at blive ramt. Når et barn bliver ramt, forvandles det til en kedelig blomst og skal sætte sig ned med det samme – på det sted på banen, hvor han/hun blev ramt. Træneren kan sætte flere skumbolde i spil for at intensivere legen.

Barnet kan blive forvandlet tilbage ved

- At fange skumbolden (siddende)
- At røre et af de andre børn
- At den, som ramte barnet, selv bliver ramt af en skumbold og forvandlet til en blomst

Deltagere: 5-8 børn/forældre

Område: 1 badmintonbane (uden net)

Varighed: 8-10 minutter

Redskaber: 1-3 små skumbolde

Historien bag

Fortæl børnene, at hvis de bliver ramt af forvandlingskuglen (skumbolden), forvandles de til en kedelig blomst og skal blive på det samme sted. Heldigvis kan de let blive til rigtige børn igen (se beskrivelsen).

Vigtigt for at legen fungerer

- Alle børnene skal være i bevægelse og søge skumbolden
- Der skal være rigeligt med skumbolde, så alle børn er i bevægelse
- Træneren opfordrer børnene til at kaste hurtigt, så legen ikke går i stå og bliver kedelig
- Træneren kommer med positiv feedback og roser børnene, for eksempel for gode kast eller flotte undvigelser.

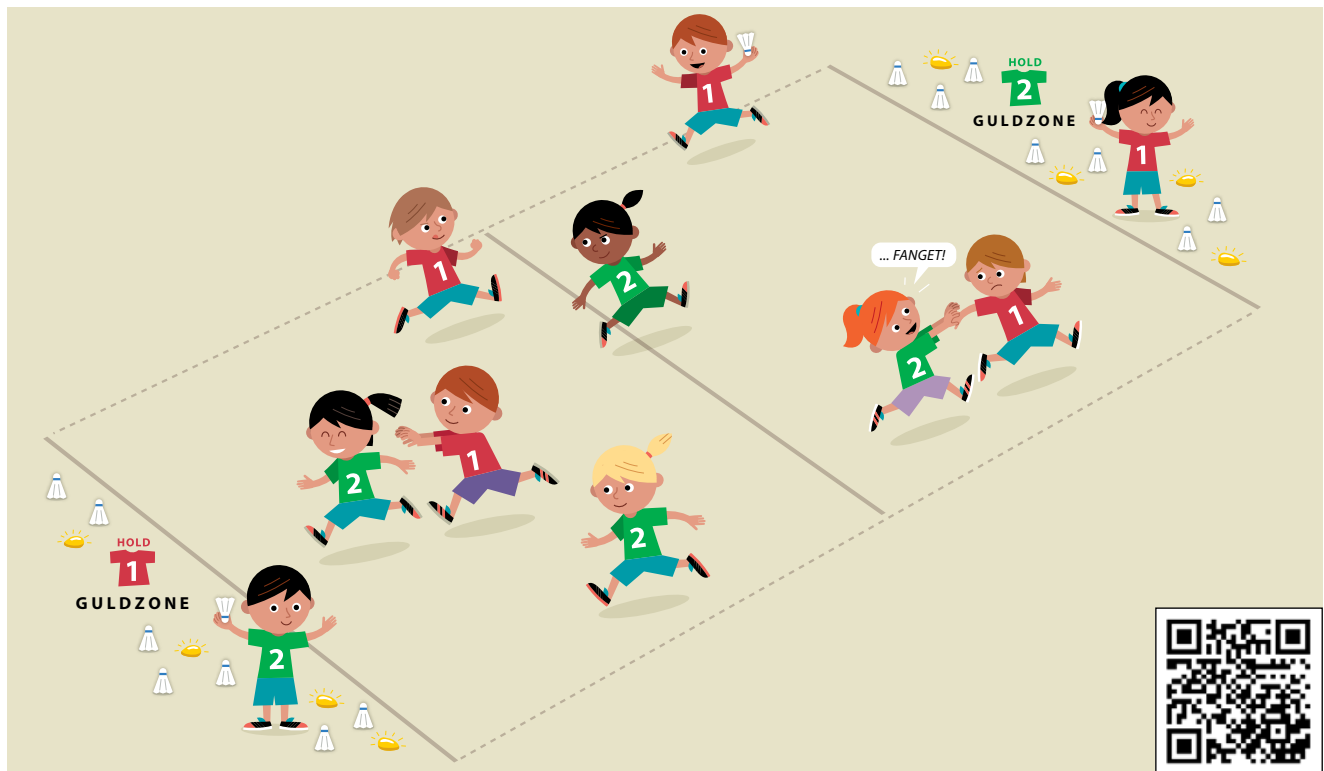
Fokuspunkter

- Forudse skumboldens bane, undvige og bevæge sig til det frie rum
- Kaste, både med underhånds- og overhåndskast
- Starte fremadføringen i kastet med albuen og til sidst hånden
- Strække armen, når skumbolden slippes

Variationsmuligheder

1. Børnene kan ikke blive forvandlet til blomster, men hver gang et barn rammer en af de andre, får det et point
2. Børnene kan blive genoplivet ved at udføre en øvelse, for eksempel:
 - 10 sprællemænd
 - Løbe til enden af hallen med gadedrengehop
 - Sige navnene på 3 af de andre børn
3. Børnene må ikke stå det samme sted i mere end 5 sekunder
4. Træneren kan sætte ekstra skumbolde i spil.

GULDGRAVER



dgi.dk/badminton/oefvelser/13062

Formål

- Samarbejde og acceptere hinandens forskelligheder
- Følge og acceptere de opstillede regler
- Udføre sprint og retningsskift samt have lavt tyngdepunkt

Beskrivelse og regler

Børnene deles i to hold. Målet for begge hold er at stjæle det andet holds fjerbolde (guld) og samtidig passe på, at ens egne fjerbolde ikke bliver stjålet. Fjerboldene er placeret for enderne af banen i hvert holds guldzone.

Når børnene passerer midterlinjen og kommer ind på modstanderholdets banehalvdel, kan de fanges ved at blive berørt af enhver fra modstanderholdet. Sker dette, vender barnet tilbage til sin egen banehalvdel. Kommer barnet ned i guldzonen uden at blive fanget, må han/hun tage en fjerbold (guldklump) og kan frit løbe tilbage til egen guldzone med fjerbolden (guldklumpen).

Legen stopper, når et hold har alle fjerbolde (guldklumperne), når øvelsesniveauet falder, eller tiden er gået.

Deltagere: 8-18 fordelt på 2 hold

Område: 3 badmintonbaner (uden net)

Varighed: 8-10 minutter

Redskaber: 40 fjerbolde

Historien bag

Fortæl børnene, hvordan der engang for længe siden i et stort land med navnet De Amerikanske Stater levede guldgravere. Nogle guldgravere var dygtige og heldige og blev vældig rige. De byggede enorme huse og købte meget dyre ting. Nogle guldgravere var mindre heldige, men nogle snu rade. De fandt nemlig ud af, at det var meget nemmere at hente guld ved de andre guldgravere, end selv at grave det op. Nu skal I som de snu guldgravere ud og stjæle guld fra hinanden.

Vigtigt for at legen fungerer

- Opfordr børnene til hele tiden at være i bevægelse og krydse midterlinjen ofte
- Kom med positiv feedback på børnenes forsvars- og angrebsforsøg og give gode råd til, hvordan børnene kan lykkes i forskellige situationer
- Giv plads til fejl, men hold børnene fast i, at de skal bevæge sig som anvist
- Understøt børnenes samarbejde ved at opmuntre dem til at arbejde sammen uden nødvendigvis at give dem løsningerne
- Håndhæv reglerne og forklar, hvorfor reglerne er, som de er
- Hjælp med at undgå misforståelser mellem børnene, når et barn løber tilbage med et guldstykke.

Fokuspunkter

- Sætte farten ned, inden de lave retningsskift
- Sænke tyngdepunktet ved at bøje i knæ og hofte
- Accelerere, når de skifter retning
- Placere vægten på forfoden

Variationsmuligheder

1. På tilbagevejen (gennem modstandernes banehalvdel) skal børnene også undgå at blive fanget. Bliver de fanget på tilbagevejen, skal de lægge guldklumpen tilbage i modstanderens guldzone
2. Børnene skal bevæge sig med forskellige bevægelsesmønstre, for eksempel: Chassé, gadedrengehop, hop med samlet ben, hink (skiftevis 10 hink på hvert ben)
3. Hvert hold skal dele sig i to. Én gruppe, som forsvaret holdets guldklumper, og én gruppe, som skal prøve at få fat i guldklumperne
4. Del børnene i mindre hold a 3-4 og lav to mindre baner i hallen i stedet for én stor.

BONDEMANDEN OG HANS GULERØDDER



dgi.dk/badminton/oeverlser/5428

Formål

- Styrke fællesskabet ved at børnene kommer hinanden ved, samarbejder og lærer hinandens navne
- Give børnene bedre kropsfornemmelse, styrke og stabilitet

Beskrivelse og regler

Alle børnene (gulerødderne) ligger i en rundkreds med hovedet ind mod midten og holder hinanden i hånden. Bondemanden skal forsøge at trække de genstridige gulerødder op af jorden ved at hive i børnenes ben og prøve at trække dem fra hinanden.

Bondemanden kan med fordel være en forælder eller træneren. Når et barn bliver trukket fri fra sin sidemand, skal resten af børnene hurtigt danne en cirkel igen. Barnet, der er trukket fri, hjælper bondemanden med at trække resten af gulerødderne op.

Før bondemanden trækker i en gulerod, skal han sige gulerodens navn.

Deltagere: 4-12 børn/forældre (minimum 1 forælder)

Område: ½-1 badmintonbane (uden net)

Varighed: 6-8 minutter

Historien bag

Fortæl børnene, at de er gulerødder, som sidder fast i jorden. Bondemanden vil gerne høste gulerødderne og trække dem op af jorden én efter én. Men det har gulerødderne selvfølgelig ikke lyst til.

Vigtigt for at legen fungerer

- Legen må ikke blive for voldsom – bondemanden skal derfor trække jævnt
- Træneren stopper legen, hvis børnene virker utrygge eller ikke synes om legen
- Børnene skal helst have tøj på hele kroppen for at undgå hudafskrabninger
- Bondemanden stopper med at trække, når barnet har sluppet sin sidemand
- Bondemanden må ikke bruge for lang tid ved det samme barn – der skal være et vist flow i legen
- Bondemanden må ikke hive sko og sokker af.
- Træneren kommer med tilråb som for eksempel: "Hvor er I stærke" og "Sikke en god bondemand vi har".

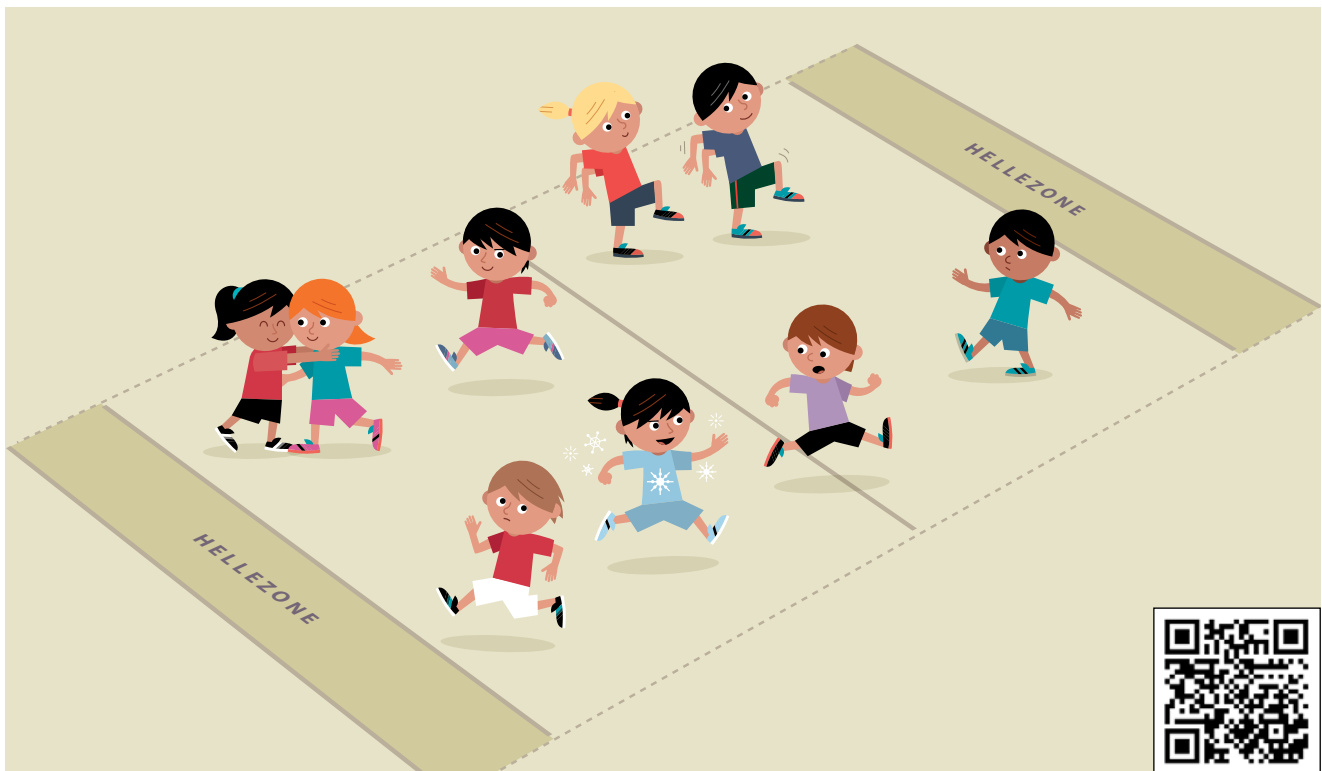
Fokuspunkter

- Bondemanden siger navnet på den gulerod, han trækker i
- Børnene spænder op i kroppen og holder godt fast i sidemanden med hænderne
- Børnene slipper, hvis det bliver for voldsomt eller gør ondt

Variationsmuligheder

1. Træneren deler børnene op i mindre grupper a 4 + en bondemand
2. Børnene kan danne rundkreds ved at holde hinanden i albuerne. På den måde bliver det sværere for bondemanden at trække dem fra hinanden.

MADAM FROST



dgi.dk/badminton/oevelser/13070

Formål

- Børnene er opmærksomme og hjælper hinanden
- Skabe relation mellem børnene samt sikre, at alle får lige mulighed for at deltage i legen
- Have lavt tyngdepunkt og udføre retningsskift efterfulgt af acceleration

Beskrivelse og regler

Børnene skal forsøge at komme fra den ene helle-zone til den anden uden at blive fanget. Helle-zonerne er placeret i hver ende af banen. Der udpeges én fanger pr. 8 børn. Fangeren placeres mellem helle-zonerne.

De børn, der bliver fanget, fryser til is og skal blive stående som statuer i den position, som de blev fanget i. For at blive fri (optøet) igen, skal en af de andre børn løbe hen og enten give en krammer eller spejle sig i det frosne barn i 3 sekunder (børnene tæller højt sammen). Husk at skifte fangere ofte.

Deltagere: 6-24 børn/forældre

Område: 3-5 badmintonbaner (uden net)

Varighed: 8-10 minutter

Historien bag

Madam Frost er en uheldig dame, der er blevet forhekset. Det betyder, at alt, hun rører ved, bliver til is. Hun blev forhekset, fordi hun altid spiste alle børnenes slik. Derfor er hun ikke særlig glad for børn – hun synes de er irriterende og larmer alt for meget.

Vigtigt for at legen fungerer

- Træneren understøtter børnene i at spejle og kramme hinanden
- Børnene bruger kort tid i helle-zonerne
- Træneren roser børnene for at lave gode retningsskift, accelerationer m.m.
- Træneren skifter fangerne ud ofte.

Fokuspunkter

- Sænke tyngdepunktet – bøje i knæ og hofte – når de skal undslippe eller fange
- Udføre kraftigt afsæt på modsatte ben ved retningsskifte
- Placere vægten primært på forfoden
- Bevæge sig i de frie områder på banen

Variationsmuligheder

1. Træneren anvender navne fra filmen Frost: Anna (normal prinsesse), Elsa (prinsesse med magiske iskræfter)
2. Børnene kan befri hinanden på andre måder, for eksempel ved at kravle mellem benene (Ståtrold), give en highfive eller slå numserne sammen
3. De fangede børn bliver stående som frosne statuer, men de kan stadig bevæge deres arme. De skal hjælpe fangeren med at fange de andre børn, der også fryses til is, hvis de bliver berørt. Det sidste ikke-frosne barn har vundet.
4. Børnene skal bevæge sig med bestemte bevægelsesmønstre:
 - Hoppe
 - Chassé
 - Gadedrengehop
 - Høje knæløftninger
 - Børnene skal både have hænder og fødder i gulvet.

SAMLE ÆG TIL REDEN



dgi.dk/badminton/oeverlser/10854

Formål

- Samarbejde om et fælles mål
- Bevæge sig med forskellige gang- og løbemønstre
- Acceptere, at opgaven skal løses på forskellige måder (og ikke nødvendigvis den hurtigste)

Beskrivelse og regler

Hvert hold har en rede, som er placeret i udkanten af banen. I midten af banen er der en stor rede, hvor alle fjerboldene er placeret. Opgaven for holdene er at samle flest mulige fjerboldene fra den store rede til børnenes egen rede. Alle børnene løber samtidig. Når reden er tom, eller træneren giver signal, tæller hvert hold deres fjerbold. Holdet med flest fjerbold har vundet. Legen starter med, at børnene løber almindeligt frem og tilbage, men hurtigt herefter giver træneren besked om, at de skal løbe på forskellige måder, for eksempel:

- Baglæns
- Gadedrengehopp
- Skrå chassé
- Krydsløb
- Hink

Deltagere: 6-24 fordelt med 3-4 på hvert hold

Område: 3 badmintonbaner (uden net)

Varighed: 8-10 minutter

Redskaber: 100 fjerbold

Historien bag

Fortæl børnene, at skaden er en værre fugl, som stjæler andre fugles æg på forskellige måder. Nu skal de alle sammen være små skadeunger, der skal lære at stjæle æg fra den store rede i midten ved at bevæge sig på forskellige måder.

Vigtigt for at legen fungerer

- Opmuntr børnene til at være i bevægelse hele tiden
- Hjælp børnene med at følge instrukserne om løbemønstre ved at kommentere deres udførelse
- Sikr, at børnene ikke bliver uenige om, hvem der har ret til hvilke fjerbold fra den store rede

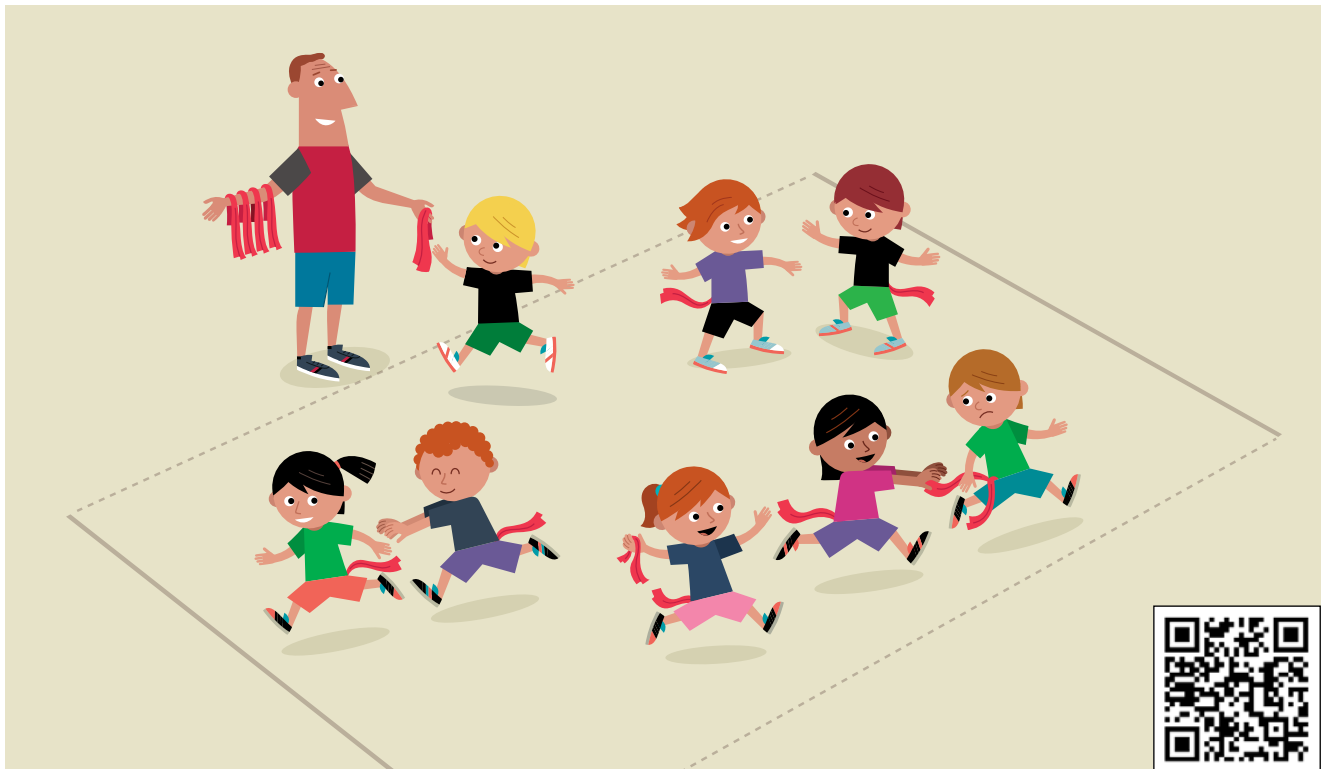
Fokuspunkter

- Holde hovedet oppe og se efter de andre børn
- Sætte af med foden
- Bruge armene til at trække med
- Lave temposkift, når en fjerbold er samlet op eller lagt i reden

Variationsmuligheder

1. Anvende mange forskellige løbemønstre:
Lige chassé, høje knæløft, hælspark, krabbegang
2. Bruge ketsjeren, for eksempel:
 - Løbe med fjerbolden på ketsjeren
 - Jonglere med fjerbolden
 - Børnene står fordelt mellem den store rede og deres egen rede. De arbejder sammen ved at skyde fjerbolden til hinanden med baghåndsserv som et samleband
3. Børnene følger hinanden på række (Kongens efterfølger). Det barn, der løber forrest, bestemmer løbemønstret. De skifter konge, når holdet er tilbage ved deres rede.
4. Børnene må stjæle æg fra hinandens reder.

FIRBENETS HALE



dgi.dk/badminton/oeverlser/4259

Formål

- Følge og acceptere de opstillede regler
- Kunne se og bevæge sig hen, hvor der er plads på banen
- Have lavt tyngdepunkt og udføre retningsskift efterfulgt af acceleration og baglæns bevægelse

Beskrivelse og regler

Alle børnene skal forsøge at stjæle hinandens haler. Det gælder om at stjæle flest mulige haler og samtidig undgå, at ens egne haler bliver stjålet. Træneren står med ekstra haler, som børnene kan løbe ud og tage, når deres egen er blevet stjålet. Når træneren ikke har flere haler, fortsætter legen i 1-2 minutter. Træneren giver signal, og børnene tæller deres haler.

Deltagere: 4-24 børn/forældre

Område: 2-3 badmintonbaner (uden net)

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: 4-30 markeringsbånd/viskestykker/overtrækstrøjer (vigtigt at de er lange nok)

Historien bag

Fortæl børnene, at de alle er blevet til firben, der skal prøve at fange de andres haler. Alle ved jo, at firben mister deres hale, når de bliver forskrækkede. Til gengæld er det jo sejt overfor de andre firben at have mange haler.

Vigtigt for at legen fungerer

- Børnene sætter halerne i bukserne, så de er lette at komme til
- Træneren opfordrer børnene til at være i bevægelse hele tiden
- Træneren kommer med opmuntrende feedback og ros – særligt for hurtige retningsskift.

Fokuspunkter

- Sænke tyngdepunktet – bøje i knæ og hofte – når de skal undslippe eller fange
- Udføre kraftigt afsæt på modsatte ben ved retningsskifte
- Placere vægten primært på forfoden
- Bevæge sig i de frie områder på banen

Variationsmuligheder

1. Træneren udpeger fangere (1 pr. 4 børn), der skal prøve at stjæle én af de andre børns hale. Barnet, der mister sin hale, er nu fanger og skal på jagt efter en hale
2. Træneren deler børnene i mindre grupper a 4-6, og legen foregår på en badmintonbane uden net
3. I stedet for en hale får børnene en fjerbold i sokkerne eller en tøjklomme på ryggen
4. Børnene skal bevæge sig på forskellige måder, for eksempel hoppe med samlede ben eller chassé.

ZOOLOGISK HAVE



Ørn



Gorilla



Slange



Hest



Krabbe



Bjørn



dgi.dk/badminton/oefvelser/13071

Formål

- Afprøve mange forskellige bevægelser og have det sjovt imens
- Få bedre fornemmelse af kroppen og dens muligheder
- Træne koordination mellem arme og ben

Beskrivelse og regler

Børnene bevæger sig rundt imellem hinanden som dyr. Rundt på badmintonbanen er der fordelt forskellige tegninger af dyr og deres bevægelser. Børnene bevæger sig fra det ene dyr til det andet og laver den dyrebevægelse, som tegningen viser. Alternativt kan træneren fortælle nedenstående historie, hvor børnene lytter og samtidig bevæger sig ligesom de dyr, de møder i historien.

Deltagere: 1-24 børn/forældre

Område: 1 badmintonbane (uden net) pr. 8 børn

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: Evt. en rullemadras

Historien bag

"Velkommen til zoologiskhave! I skal nu bevæge jer ligesom dyrene, I ser. Lige efter indgangen til højre kan I se et stort fuglebur med en kongeørn, som har et kæmpe vingefang". *Bevægelse: Børnene løber imellem hinanden og basker med armene, mens de laver lyde som en stor fugl.*

"Kom, så går vi videre. Vi skal herhen og møde et af de dyr, som ligner os allermest – nemlig en gorilla". *Bevægelse: Børnene løber på alle fire imellem hinanden, mens de laver abelyde.*

"Nu skal vi ned i en kold og fugtig grotte. Her finder vi både slibrige slanger og ulækre øgler. Se hvordan slangerne snor sig afsted, og øglerne kryber imellem hinanden". *Bevægelse: Børnene ligger på gulvet og snor sig afsted som en slange eller kryber som en øgle.*

"Lad os skynde os op herfra og lad os springe afsted som en vild hest i galop". *Bevægelse: Børnene løber afsted i galop, mens de vrinsker som vilde heste.*

"Hov stop – se lige den flotte sø. Hvad er det der i vandkanten? Nogle søde små krabber". *Bevægelse: Børnene går krabbegang imellem hinanden.*

"Ud af ingenting springer en stor bjørn frem, som spiser krabben i et stykke og skynder sig at se, om der er flere krabber, den kan spise. Efter lidt tid er bjørnen mæt og træt, så den lægger sig til at sove". *Bevægelse: Børnene står på knæene og lader som om de spiser, mens de smasker højtlydt. Herefter bevæger de sig rundt imellem hinanden på knæene og ser meget farlige og sultne ud, indtil de er mætte og lægger sig til at sove.*

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Demonstrer bevægelserne overbevisende for børnene
- Vær indlevende og opmuntrende som fortæller, så børnene bliver motiverede til at leve sig ind i legen og gøre deres bedste
- Giv feedback på børnenes bevægelser efter behov, så alle oplever at lykkes
- Hav tålmodighed med børnene og ét fokuspunkt ad gangen

Fokuspunkter

- Krydsbevægelser/koordination mellem arme og ben
- Stor forskel på tempo af bevægelserne alt efter dyrebevægelse
- Børnene tør leve sig ind i legen

Variationsmuligheder

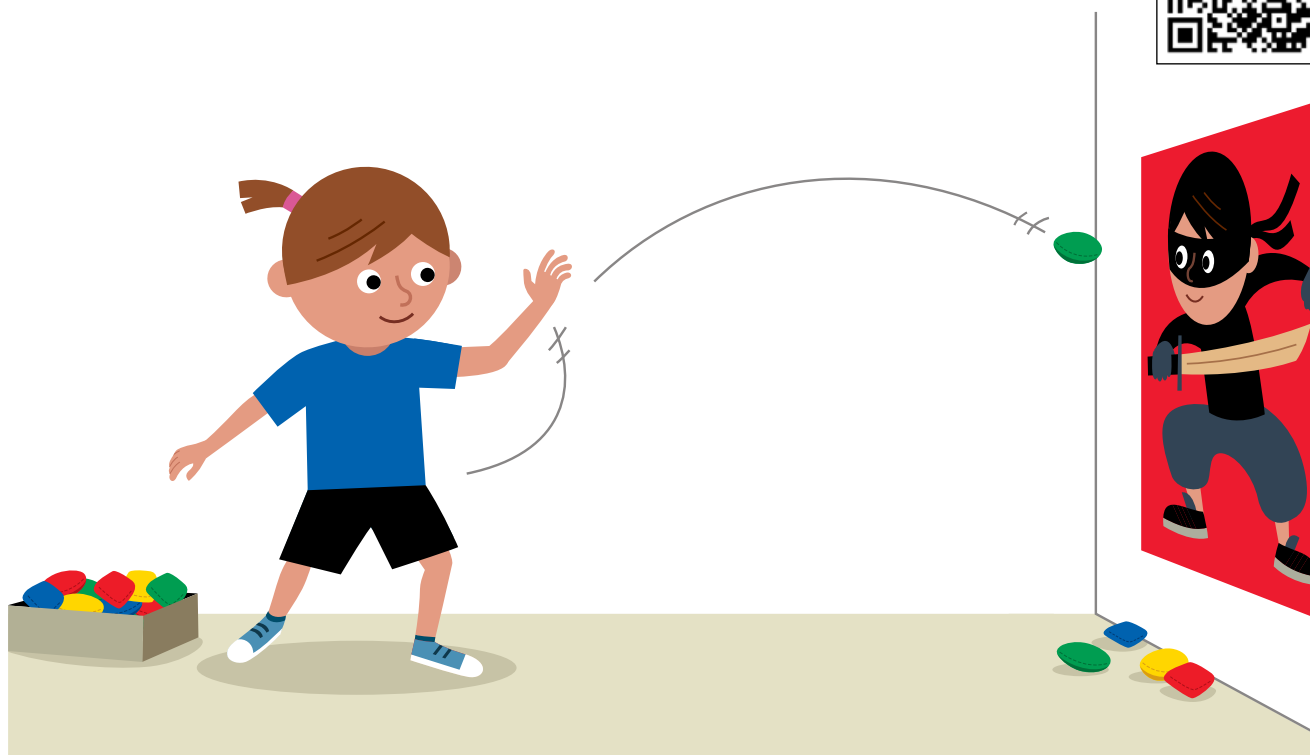
1. Justér bevægelserne i fortællingen / dyrebilleder:
 - Kravle (løve)
 - Afsæt med samlede ben (pingvin)
 - Kolbøtte (abe)
 - Sno sig sidelæns (orm)
 - Afsæt med to ben tæt på gulvet (frø)
 - Stå eller hink på et ben (stork)
2. Børnene skal kopiere en bevægelse, der bliver vist som videoklip. Evt. sammen med en makker/forælder.



Motorik



NINJA-KASTESTJERNER



dgi.dk/badminton/oefvelser/13072

Formål

- Afprøve forskellige måder at kaste med underhånd på
- Træne albuen og underarmens bevægelse
- Forbedre koordination mellem øje og hånd

Beskrivelse

Barnet skal udføre underhåndskast både med bag- og forhånd. Barnet står 2-3 meter fra en mur, hvor der er et stykke papir med en ninja på. Barnet skal forsøge at ramme ninjaen, mens der kastes på den rigtige måde.

Deltagere: Et barn/forælder

Område: ½ badmintonbane (uden net)

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: 10-20 ærteposer (alternativ 10-20 fjerbolde eller 1 frisbee)

Historien bag

Fortæl børnene, at de er til ninjatræning og skal lære at kaste en kastestjerne som en rigtig ninja.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Find en tilpas kasteafstand. Hvis afstanden er for kort, kan det være svært at kaste frit
- Skift ærteposen ud med fjerbolden, hvis barnet skal udfordres
- Understøt barnet i at have fokus på teknikken
- Vær begejstret, når børnene lykkes og opmuntre dem til at udfordre sig selv

Fokuspunkter

- Før albuen tilbage forbi hoften med bøjning i albuen
- Højre ben forrest ved kast i baghånden og venstre ben forrest ved kast i forhånden
- Kropsrotationen starter med et afsæt på højre ben, hvorved hoften føres fremad
- Herefter føres albuen fremad og så hånden
- Ærteposen slippes foran kroppen med strakt arm

Variationsmuligheder

1. Forskellige kasteformer:
 - Overhåndskast både forhånd og baghånd (husk at have ryggen til muren)
 - Udfør kastene på knæene
 - Barnet vælter først en fjerbold med hånden i et stemskridt, bevæger sig tilbage og kaster et overhåndskast
2. Hæng forskellige størrelser af mål op på væggen, for eksempel: Hulahopringe, håndklæder, papstykker
3. Se hvor mange gange, børnene kan ramme på 10 forsøg eller på 1 minut
4. Se hvor hårdt børnene kan kaste samtidig med at kastet udføres korrekt

KLASKE MYG



dgi.dk/badminton/oeverler/10472

Formål

- Reagere hurtigt og udføre et effektivt retningsbestemt afsæt
- Forbedre koordination mellem øje og hånd – herunder afstandsbedømmelse
- Træne stemskriftsbenarbejde og fornemmelse for tyngdepunktet

Beskrivelse

Barn og forælder står ansigt til ansigt med ca. en meters afstand. Barnet træder frem i et stemskrift og giver forælderen en highfive. Forælderen har fire muligheder for, hvor highfiven skal gives. Det kan enten være til højre eller venstre side og både højt eller lavt. Ved de to høje muligheder gives highfive med armen strakt over skulderen. Ved de to lave muligheder tager barnet et dybt stemskrift og hånden peger nedad.

Deltagere: Et par: barn og forælder

Område: Et lille område på ca. 2 x 2 meter

Varighed: 6-8 minutter

Historien bag

Fortæl børnene, at de er på telttur med deres forælder. Desværre er der mange irriterende myg, så din forælder er gået indenfor i teltet og du er udenfor. Nu skal I klappe hænderne i en highfive for at fange myggene, som sidder indenfor på teltdugen, så de ikke stikker om natten.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Tilpas afstanden, så det passer med et træde frem i stemskriftet
- Hvis tempoet bliver for højt og påvirker udførelsen, så sørg for at stoppe op og hold en pause. Mind om de vigtigste fokuspunkter
- Øvelsen er hård, så husk at holde små pauser undervejs
- Vær indlevende i legen og i udførelsen af øvelsen

Fokuspunkter

- Træd frem på ketsjerbenet og sæt foden i med hælen først
- Tilbage fra stemskriftet trykkes foden hurtigt og hårdt i underlaget
- Retningsbestemt afsæt: Tryk væk med det modsatte ben end bevægelsesretningen med lavt tyngdepunkt

Variationsmuligheder

1. Øvelsen gøres lettere ved, at forælderen kun har to muligheder, for eksempel kun de to høje eller kun de to i baghåndssiden
2. Udfør øvelsen med den modsatte hånd end ketsjerhånden. Alternativt følges arm og ben til højre og venstre side (Det vil sige, at der ikke er noget, som hedder baghånd)
3. Start med at udføre et baglæns chassé og saks efterfulgt af lige fremløb og en highfive
4. Større afstand mellem forælder og barn. Barnet starter med et retningsbestemt afsæt, chassé og stemskrift
5. Barnet står på banen omkring midten, mens forælderen står helt oppe ved nettet på samme side. Forælderen bevæger sig enten over i bag- eller forhåndssiden, og barnet laver benarbejde og giver highfive. Kan også laves på hele badmintonbanen med fire hjørner.

KANONKUGLE JONGLERING



dgi.dk/badminton/oefvelser/13073

Formål

- Have det sjovt med en ballon og lege badmintonbevægelser ind
- Få fornemmelse af, hvordan ballonen bevæger sig
- Træne koordination mellem øje og hånd samt benenes position

Beskrivelse

Børnene jonglerer med en ballon på forskellige måder med hånden. Der kan både anvendes almindelige balloner og vandballoner/balloner med mindre luft.

Træneren demonstrerer jongleringsøvelser inden børnene går i gang. Brug god tid til at instruere – særligt med fokus på, at det skal være sjovt.

Efter demonstrationen spreder børnene sig ud på banen eller rundt i hallen. De skal hver især have god plads omkring sig.

Børnene veksler mellem disse jongleringsøvelser:

- Slå ballonen op i luften med ketsjerhånden
- Slå ballonen op i luften med ketsjerhånden – skiftevis med håndfladen og håndryggen
- Slå til ballonen skiftevis med ketsjerhånden og den anden hånd

Deltagere: Et barn/forælder

Område: ½ badmintonbane (uden net)

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: 1 ballon pr. barn

Historien bag

Fortæl børnene, at de skal jonglerer med en kanonkugle (ballon). Kanonkuglen skal helst ikke lande på gulvet, da det kan gøre ondt i tæerne eller værre, den kan eksplodere. Der skal mange forsøg til, så børnene er nødt til at øve sig og gøre det på den rigtige måde.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Børnene kan have brug for hjælp til at få sat ballonen ordentlig i gang. Kast for eksempel ballonen op for dem eller lad dem slå til den, mens forælderen holder den i hænderne
- Der skal være god afstand mellem børnene, så de ikke løber sammen
- Opmuntre børnene til at blive ved med at forsøge, selvom det ikke lykkes første gang
- Ros når børnene lykkes – både i forhold til ihærdighed, antal af gange og den tekniske udførelse

Fokuspunkter

- Bliv ved med at prøve selvom det ikke lykkes de første par gange
- Plads mellem albue og krop, så underarmen kan roteres (vinduesvisker)
- Ketsjerbenet er forrest i et godt stemske, når ballonen rammes
- Følg hele tiden ballonen med øjnene

Variationsmuligheder

- Disse variationer kan også anvendes:
 - Barnet slår ballonen op i luften og griber den med hænderne
 - Barnet slår ballonen op i luften, sætter sig på gulvet og griber ballonen
 - Barnet slår ballonen højt op i luften og prøver herefter at slå et overhåndsslag fremad
 - Barnet slår ballonen fremad, løber efter og gentager
- Jonglér med fluesmækker:
 - Slå ballonen op i luften med ketsjerhånden
 - Slå ballonen op i luften og gribe den med hænderne
 - Slå ballonen højt op i luften, prøv herefter at slå et overhåndsslag fremad
 - Slå ballonen fremad, løb efter og gentag

HØNEN OG DE KNUSTE ÆG



dgi.dk/badminton/oefvelser/13074

Formål

- Forudse, hvor fjerbolden kommer, og udføre et effektivt retningsbestemt afsæt
- Få fornemmelse for højt og lavt tyngdepunkt med stor afstand mellem benene
- Træne stemastriktsbenarbejde herunder tilpasse afstand til fjerbolden

Beskrivelse

1-3 børn eventuelt forælder stiller sig på en række med ansigtet mod en oplægger (gerne en forælder). Der er ca. 5 meter imellem børnene og oplæggeren. Børnene løber på skift frem mod oplæggeren. Oplæggeren står med begge arme ud til siden med en fjerbold i hver hånd og "taber" den ene fjerbold. Med det samme barnet kan se, i hvilken side oplæggeren "taber" fjerbolden, laver barnet et retningsbestemt afsæt efterfulgt af et chassé og stemastrik og forsøger at gribe fjerbolden. Herefter starter det næste barn i rækken.

Deltagere: 2-4 både børn/forældre

Område: ½ badmintonbane (uden net)

Varighed: 6-8 minutter

Redskaber: 12 fjerbolde

Historien bag

Fortæl børnene, at de er bondemænd, som har meget travlt, da der på gården er en utrolig produktiv høne, som skyder æg ud til højre og venstre. Det er vigtigt at være hurtigt så æggene gribes og ikke falder på jorden og knuses.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Tilpas tidspunktet for, hvornår fjerbolden skal droppes, så barnet kan udføre et effektivt retningsskift og de fleste gange gribe fjerbolden
- Hvis tempoet bliver for højt og påvirker udførelsen, stop da op og hold en pause. Mind om de vigtigste fokuspunkter
- Find et passende tempo at "tabe" fjerboldene i, så der hele tiden er et barn i gang med øvelsen
- Vær indlevende i legen
- Ros børnene i forhold til indsats og den tekniske udførelse

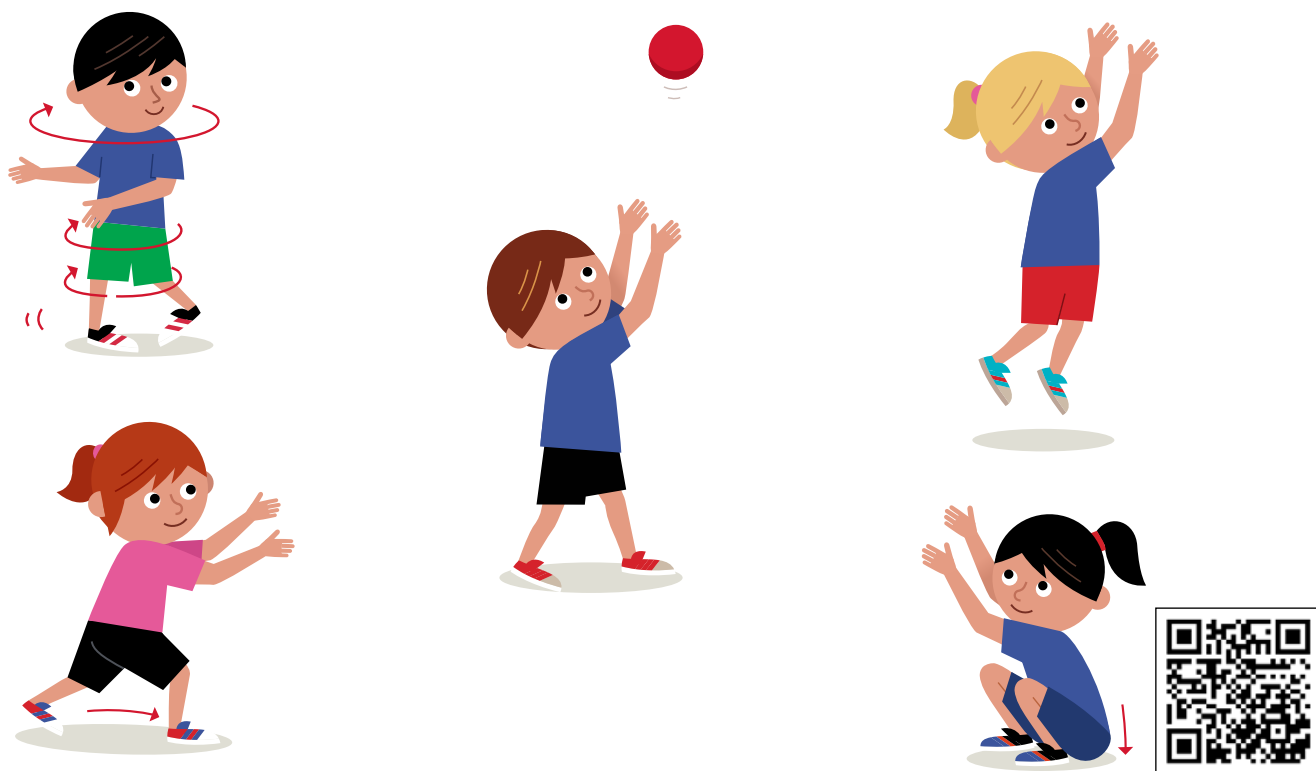
Fokuspunkter

- Tilpas skridtene før det retningsbestemte afsæt, sæt eventuelt farten ned
- Retningsbestemt afsæt: Tryk væk med det modsatte ben end bevægelsesretningen med lavt tyngdepunkt
- Tilpas afstanden til fjerbolden og have fokus på et effektivt stemastrik

Variationsmuligheder

1. Gør øvelsen lettere ved, at oplæggeren kun må kaste fjerbolden i en side eller skiftevis i bag- og forhåndssiden
2. Udfør øvelsen som par. En oplægger og en, der skal gribe. Stå lige overfor hinanden med et skridt imellem. Når fjerbolden skal gribes, træder barnet frem i et skråt stemastrik
3. Anvend ketsjer og net. Hvert barn har deres ketsjer, og oplæggeren står på den anden side af nettet end rækken. Oplæggeren kaster over nettet, og børnene løber frem som i beskrivelsen, men returnerer fjerbolden over nettet.

HURTIG SOM EN NINJA



dgi.dk/badminton/oefvelser/13075

Formål

- Afprøve forskellige underhåndskast og forbedre koordination mellem øje og hånd
- Træne albuen og underarmens bevægelse
- Forbedre kropsfornemmelsen ved at afprøve mange forskellige måder at bevæge sig på

Beskrivelse

Barnet kaster en fjerbold højt op i luften, og mens fjerbolden er i luften, udfører barnet udvalgte bevægelser. Barnet kan kaste med underhåndskast (både med baghånd og forhånd) eller med to hænder.

Når fjerbolden er i luften, kan barnet:

- Rotere 180 grader
- Træde frem i stamskrift og gribe fjerbolden
- Hoppe op (evt. til siden) og gribe fjerbolden
- Sætte sig ned (evt. nå at rejse sig) og gribe fjerbolden

Forældrene hjælper børnene med udførelsen eller deltager selv i øvelsen på lige fod med børnene.

Deltagere: Et barn/forælder

Område: ½ badmintonbane (uden net)

Varighed: 4-6 minutter

Redskaber: 1 fjerbold

Historien bag

Fortæl børnene, at de skal være lige så hurtige og lydløse som en ninja, fordi de skal nå at lave alle mulige bevægelser, mens fjerbolden er i luften. Det er kun en rigtig ninja, der kan nå at gøre sådan nogle ting.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Skift fjerbolden ud med en ærtepose eller skumbold, så der kan kastes højere og barnet får mere tid
- Understøt barnet i at have fokus på teknikken
- Vær begejstret, når børnene lykkes og opmuntre dem til at udfordre sig selv

Fokuspunkter til underhåndskast

- Før albuen tilbage forbi hoften med bøjning i albuen
- Højre ben forrest ved baghåndskast og venstre ben forrest ved forhåndskast
- Skift position hurtigt, men kontrolleret
- Hold øje med fjerbolden og skab et stort gribeareal med hænder

Variationsmuligheder

1. Lav øvelsen med overhåndskast. Eventuelt skiftevis underhånds- og overhåndskast
2. To sammen i en battle. Børnene skal skiftes til at kaste fjerbolden op og lave en bevægelse. Børnene skal udfordre hinanden i, hvem der kan lave bevægelser, som er: Sejrest, hurtigst, skørest
3. To sammen der kaster til hinanden samtidigt. Når fjerboldene er i luften, skal der laves en bevægelse, som er aftalt på forhånd

EN VARM KARTOFFEL



dgi.dk/badminton/oefvelser/13076

Formål

- Kunne samarbejde og give hinanden en god oplevelse med at øve sig sammen
- Forbedre koordination mellem arme og ben samt øje og hånd i forhold til at kaste og gribe
- Udføre retningsskift og få fornemmelse for tyngdepunktet, særligt at kunne have lavt tyngdepunkt

Beskrivelse

Parret står overfor hinanden på tværs af en badmintonbane. De kaster underhåndskast til hinanden, mens de bevæger sig med sidelæns chassé. Parret udfordrer hinanden ved at kaste ærteposen, så de hele tiden er i bevægelse, men samtidig skal det være muligt at gribe ærteposen. Parret kaster både med højre og venstre hånd.

Deltagere: Et par

Område: ½ badmintonbane (uden net)

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: Pr. par: 1 ærtepose

Historien bag

Fortæl børnene, at de skal forestille sig, at de kaster en varm kartoffel til hinanden. Den er så varmt, at de hele tiden er nødt til at kaste den til hinanden og slet ikke kan stå stille, imens de gør det.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Find en tilpas kasteafstand, så parret kan udføre kastene med korrekt teknik og gribe ærteposen
- Find et passende tempo, så parret kan udføre sidelæns chassé og retningsskift med god teknik
- Understøt barnet i at have fokus på teknikken
- Parret snakker sammen undervejs om, hvordan de kan få øvelsen til at fungere endnu bedre
- Ros børnenes for deres evne til at lave retningsskift med lavt tyngdepunkt samt kaste og gribe

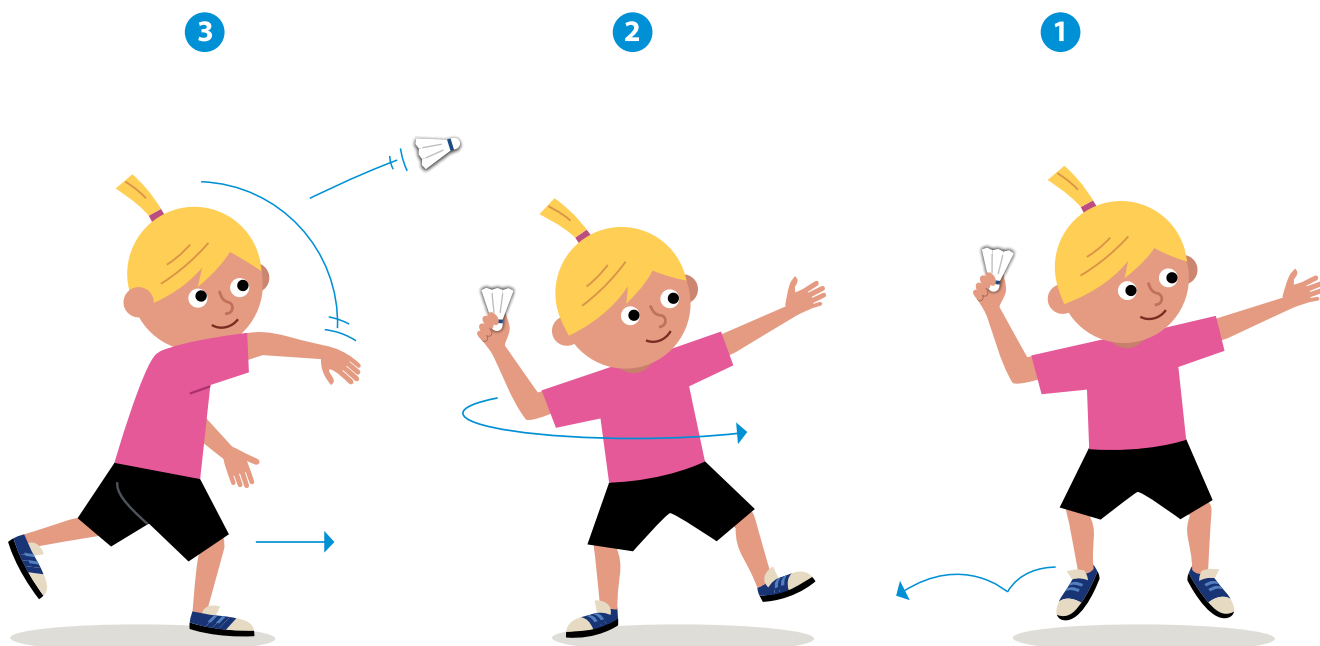
Fokuspunkter

- Have lavt tyngdepunkt med bøjning i knæ og ankel
- Stå parallelt med fødderne med 1-2 skulderbreddes afstand mellem fødderne
- Tilpasse det retningsbestemte afsæt i forhold til ærteposens bane
- Have god afstand mellem albue og krop

Variationsmuligheder

1. Kamp på tværs af banen: En konkurrence, hvor parret kaster med ærtepose på tværs af en halvbane (på samme side af nettet). Hver spiller har det store felt (kvartbanen) og sidegrøften som bane. Parret skal forsøge at flytte hinanden rundt på banen, men må kun bruge underhåndskast med god højde, da det ellers vil være for svært. Der tælles som udgangspunkt IKKE point.
2. Parret kaster overhåndskast til hinanden, mens de udfører forskellige løbemønstre. Se øvelsen *Forvandlingskuglen* side 61.

TIGER PÅ SPRING



dgi.dk/badminton/oefvelser/5990

Formål

- Afprøve forskellige måder at udføre overhåndskast på, som ligner slagbevægelsen i badminton
- Træne baglænsbevægelse og saks-bevægelsen herunder centralbevægelse
- Forbedre fornemmelsen af albuen's placering og bevægelse herunder rotation i underarmen

Beskrivelse

Barnet står med venstre side til kasteretningen og udfører et overhåndskast med en ærtepose eller en fjerbold. I forbindelse med overhåndskastet udfører barnet saks-bevægelse. Forælderen griber ærteposen/fjerbolden og kaster den tilbage med underhåndskast. Der kan eksperimenteres med afstanden mellem hinanden.

Børnene veksler mellem disse kasteøvelser:

- Overhåndskast, hvor de drejer overkroppen 180 grader og lander med venstre fod først og umiddelbart herefter højre fod
- Overhåndskast med saks, hvor de efterfølgende træder to skridt frem mod forælderen. Hvis det passer, giver forælderen bare barnet fjerbolden i hånden.
- De starter med at lave et chassé bagud. Derefter overhåndskast med saks, hvor de efterfølgende træder to skridt frem mod forælderen. Hvis det passer, giver forælderen bare barnet fjerbolden i hånden.

Deltagere: Et par: barn og forælder

Område: ½ badmintonbane (uden net)

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: 1 fjerbold eller ærtepose

Historien bag

Fortæl børnene, at de er en tiger på jagt, som elsker at springe frem og overraske sit bytte. Når tigreren springer frem, står den klar med afstand mellem benene og klar til at hoppe opad og dreje rundt (saks), hvorefter den løber fremad.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Find en tilpas kasteafstand. Hvis afstanden er for kort, kan det være svært at kaste frit
- Understøt barnet i at have fokus på teknikken. Hold udelukkende fokus på 1-2 fokuspunkter, da der er mange
- Vær begejstret, når børnene lykkes med et godt udført kast

Fokuspunkter til overhåndskast

- Venstre side til kasteretningen
- Før armen tilbage med albuen i skulderhøjde og bøjning i albuen
- Sæt af på højre ben, hvorved tilbagebevægelsen bremses og kroppen roteres 180 grader
- Land med venstre fod først og tryk hurtigt fremad med foden
- Slip fjerbolden med strakt arm

Variationsmuligheder

1. Barnet starter øvelsen med at gå frem i et stemskeud og samle en fjerbold op. Barnet drejer derefter rundt på venstre fod og udfører derfra øvelsen med baglæns chassé. *Se øvelsen Badmintonkast side 58.*
2. Barnet udfører overhåndskast, som ligner et badmintonslag. *Se øvelsen Præcisionskast side 55.*
3. Barnet kaster til måls. *Se øvelsen Præcisionskast side 55.*
4. Barnet kaster frem og tilbage med forælderen. Hver gang fjerbolden er grebet 5 gange tilsammen, øger de afstanden. Kast tæt på er med underhåndskast og kast længere end 3-4 meter er med overhåndskast. Der kan også kastes overhåndskast med saks
5. Barnet kaster selv fjerbolden op og griber den. *Se øvelsen Hurtig som en Ninja side 46.*

GRÆSSET VOKSER



dgi.dk/badminton/oefvelser/13077

Formål

- Lære børnene at samarbejde samtidig med, at de konkurrerer
- Udføre fjedrebælgelse og timing i hop

Beskrivelse

3-5 børn står i en rundkreds om en forældre (alternativt et barn). Forælderen skal nu svinge et tov helt nede ved jorden, som børnene skal hoppe over uden at blive ramt. Imens råber alle: "Græsset vokser". Børnene hopper nu over tovet, og forælderen sætter svinghastigheden op og råber: "Græsset vokser hurtigt". Til sidst rammer tovet et barn, og legen starter forfra.

Hvis det er et barn, som svinger tovet, skal det barn, der rammes af tovet, overtage sving-opgaven.

Deltagere: 3-6 børn/forældre (minimum en forælder)

Område: Kommer an på tovets længde. Sørg for god plads mellem grupperne

Varighed: 5 minutter

Redskaber: 2½-3 meter tov

Historien bag

Fortæl børnene, at de står på en dejlig grøn græsplæne. Bondemanden, der har græsplænen, har givet den lidt for meget gødning, så marken vokser helt vildt. Det gælder derfor om at hoppe, når græsset vokser.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Legen er bedst, når tovet er gået rundt mange gange, og spændingen stiger, derfor:
 - Tovet skal holdes helt nede på jorden, så forælderen skal godt ned i knæene
 - Tovet må ikke svinges for hurtigt rundt – særligt i starten
- Træneren/forældrene hjælper med tilråb til de børn, som har svært ved timingen i hoppet.

Fokuspunkter

- Tilpasse afsættet i forhold til tovets bane
- Lave et fjedrende kraftfuldt hop
- Finde balancen mellem hvert hop
- Sætte svinghastigheden tovet ned, hvis teknikken bliver ustabil

Variationsmuligheder

1. Børnene siger deres navn højt ved hvert hop
2. Børnene hopper til siden hen over tovet i stedet for lige op
3. Børnene roterer 180 grader i hoppet (saks)
4. Børnene står på ét ben mellem hoppene
5. Lav legen som forhindringsbane. Når børnene har hoppet over tovet tre gange, løber de videre til det næste tov/forhindring.

KATAPULT-KAST



dgi.dk/badminton/oefvelser/13078

Formål

- Afprøve forskellige måder at kaste overhåndskast i baghånden på
- Træne albuen og underarmens bevægelse
- Forbedre fornemmelsen af fjerboldens bane i forhold til albuen's placering, når fjerbolden slippes

Beskrivelse

Barnet står ansigt til ansigt med forælderen. Forælderen har en række med 12 fjerbolde i hænderne. Barnet får en fjerbold i hånden og placerer den på maven, så fjerene er i en cirkel om navlen og tommelfingeren vender indad mod kroppen. Herfra drejer barnet rundt på venstre fod, og vender dermed ryggen til forælderen. Barnet træder skråt ud på højre ben i et stemskridt og kaster fjerbolden med et overhåndskast i baghånden.

Deltagere: Et par

Område: ½ badmintonbane (uden net)

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: 12 fjerbolde

Historien bag

Fortæl børnene, hvordan en katapult ser ud og virker. For at skyde rigtig langt skal katapulten spændes godt og grundigt. Det er ligesom en elastik, der spændes og skal sendes afsted.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Find en tilpas kasteafstand. Hvis afstanden er for kort, kan det være svært at kaste frit
- Opmuntre børnene til at eksperimentere
- Giv masser af opbakning, selvom barnet laver fejl
- Understøt barnet i at have fokus på teknikken. Hold udelukkende fokus på 1-2 fokuspunkter, da der er mange
- Vær begejstret, når børnene lykkes og opmuntre dem til at udfordre sig selv.

Fokuspunkter

- Sæt fjerbolden omkring navlen
- Træd ned i et stemskridt
- Kast albuen op mod loftet. Når armen er strakt over skulderen, slippes fjerbolden
- Tryk med stemskridsbenet lige efter kastet, så der drejes hurtigt rundt

Variationsmuligheder

1. Barnet kaster efter hulahopringe (evt. over nettet)
2. Parret anvender kun én fjerbold. Øvelsen starter med, at barnet træder frem i et stemskridt og tager imod fjerbolden, drejer herefter rundt og udfører et overhåndskast i baghånden i et stemskridt. Forælderen griber den kastede fjerbold og giver barnet fjerbolden igen
3. Parret anvender kun én fjerbold. Der er net mellem barn og forælder. Forælderen kaster en fjerbold med underhåndskast. Barnet griber fjerbolden og drejer rundt og laver overhåndskast i baghånden over nettet, og forælderen griber fjerbolden
4. Større afstand mellem barn og forælder. De anvender kun én fjerbold. Forælderen griber den kastede fjerbold og udfører tilsvarende kastebevægelse, som barnet griber. På den måde fortsætter de.

KYLLINGEMOR



dgi.dk/badminton/oeverlser/5109

Formål

- Give fornemmelse for højt og lavt tyngdepunkt
- Træne stamskridtsbenarbejde
- Forbedre koordination mellem hånd og ben

Beskrivelse

En masse fjerboldte placeres i det store felt af badmintonbanen (kvartbane). Fjerboldene placeres tæt på den yderste linje – maksimalt $\frac{1}{2}$ meter inde i banen. Et barn eller en forælder udnævnes til kyllingemor, der skal stå i midten af banen. Resten af børnene og forældrene står omkring de yderste linjer udenfor banen. De skal nu forsøge at tage fjerboldene ved at træde ind på banen, men kun med et ben (stamskridt), uden at blive rørt af kyllingemoren. Bliver de rørt af kyllingemor, skal de slippe fjerbolden og forsøge igen. Skift kyllingemor efter 1-2 minutter.

Deltagere: 4 børn/forældre (gerne minimum en forælder)

Varighed: 10 minutter

Område: $\frac{1}{2}$ badmintonbane (uden net)

Redskaber: 20-30 fjerboldte

Historien bag

Fortæl børnene, at kyllingemor er meget beskyttende overfor sine æg (fjerboldte), så det handler om at være hurtig, hvis det skal lykkes at snuppe nogen.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Tilpas størrelsen af banen, så kyllingemor i midten kan overskue legen og følge med
- Placer fjerboldene med forskellig afstand til sidelinjen, så børnene kan nå dem, men de er nødt til at afprøve forskellige måder
- Hvis tempoet bliver for højt og påvirker udførelsen, så sørg for at stoppe op hold en pause. Mind om de vigtigste fokuspunkter
- Øvelsen er hård, så husk at holde små pauser undervejs
- Vær indlevende i legen og udførelsen af øvelsen
- Ros når børnene i forhold til ihærdighed og den tekniske udførelse.

Fokuspunkter

- Træd frem på ketsjerbenet
- Sæt foden i med hælen først efterfulgt af resten af foden
- Tilbage fra stamskridtet trykkes foden hurtigt og hårdt i underlaget

Variationsmuligheder

1. Gør området større og udvid med 2-3 "Kyllingemødre"
2. Inddel i hold á 2 børn, der skal arbejde sammen om at få flest mulige fjerboldte
3. Hvert barn (eller hold) får egen rede 10 meter fra området med kyllingemor. Når en fjerbold er erobret, løber børnene til egen rede med bolden. Løbemønstrene varieres undervejs i legen.

POLITIBETJENT



dgi.dk/badminton/oefvelser/13079

Formål

- Have det sjovt med en konkurrencelignende øvelse
- Reagere hurtigt og udføre retningsskift og retningsbestemte afsæt
- Træne stemspidtsbenarbejde og fornemmelse for tyngdepunktet

Beskrivelse

Barn og forælder står ansigt til ansigt med cirka fire meters afstand på en halv badmintonbane på samme side af nettet. Barnet skal prøve at komme forbi forælderen og frem til badmintonnettet, som forælderen beskytter. Forælderen står med ryggen til badmintonnettet og har altså til opgave at være politibetjent og beskytte nettet ved at røre barnet, inden det kommer forbi.

Deltagere: Et par: barn og forælder

Område: ½ badmintonbane med net

Varighed: 6-8 minutter

Historien bag

Fortæl børnene, at de er tyve fanget i et fængsel og forældrene er politibetjente. Tyven skal blot komme forbi politibetjenten for at komme ud i friheden ved at være snu og hurtig på fødderne.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Undgå at have for høj fart i starten, inden der laves retningsskift
- Hvis tempoet bliver for højt og påvirker udførelsen, så sørg for at stoppe op og hold en pause. Mind om de vigtigste fokuspunkter
- Tag god tid imellem hvert forsøg
- Vær indlevende i legen og i udførelsen af øvelsen

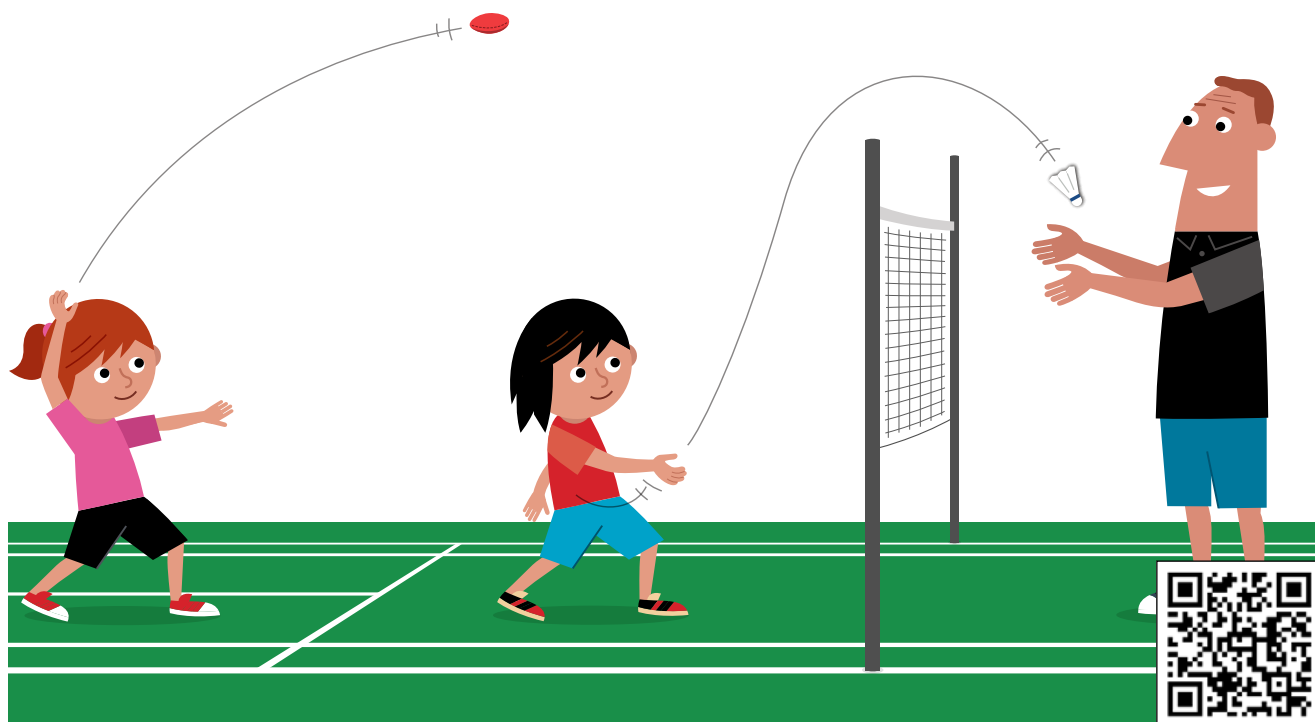
Fokuspunkter

- Udfør hurtige retningsbestemte afsæt ved at trykke med det modsatte ben end bevægelsesretningen
- Løb langsomt frem mod forælderen og accelerér, når retningen skal ændres
- Vægten placeres primært på forfoden

Variationsmuligheder

1. Lav større afstand mellem forælder og barn. Barnet starter med et retningsbestemt afsæt efterfulgt af chassé og stemskridt.
2. *Kombinér med øvelsen Klask myg side 43.* Der laves først highfives, hvilket er en form for hemmelig kode, der åbner fængslet. Nu er det kun politibetjenten, der skal passeres, som beskrevet ovenfor.
3. Barnet står på midten af banen, mens forælderen står helt oppe ved nettet. Forælderen bevæger sig nu enten over i bag- eller forhåndssiden, hvorpå barnet laver benarbejde og giver highfive.

ÆGGEKAST



dgi.dk/badminton/oeverlser/5119

Formål

- Afprøve forskellige måder at kaste på, som ligner slagbevægelsen i badminton
- Træne centralbevægelse samt albuen og underarmens bevægelse
- Forbedre koordination mellem øje og hånd både i forhold til at kaste og gribe

Beskrivelse

Barnet skal udføre både underhåndskast og overhåndskast. Barnet kaster en fjerbold på forskellige måder til forælderen. Forælderen afleverer fjerbolden til barnet, der kaster igen. Der kan også anvendes en skum-/tennisbold eller ærtepose. Det er bedst at starte med en fjerbold, da den ikke flyver så langt. De andre kasteredskaber stiller større krav til kontrol og kan anvendes efter noget tid.

Børnene veksler mellem kasteøvelserne:

- Kast fjerbolden så højt op i luften som muligt
- Kast så langt fremad som muligt
- Kast over nettet

Husk at kastene både kan udføres som *underhåndskast i både forhånden og baghånden*, samt *overhåndskast i forhånden*.

Deltagere: Et par

Varighed: 5-10 minutter

Område: ½ badmintonbane (uden net)

Redskaber: 1fjerbold (alternativt 1 ærtepose eller 1 skumbold)

Historien bag

Fortæl børnene, at de skal kaste med et æg til deres forælder. Det er vigtigt, de ikke knuser ægget ved at holde for hårdt på det eller tabe det på gulvet.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Find en tilpas kasteafstand. Hvis afstanden er for kort, kan det være svært at kaste frit
- Skift fjerbolden ud med ærtepose eller skum-/tennisbold, hvis barnet skal udfordres
- Understøt barnet i at have fokus på teknikken
- Vær begejstret, når børnene lykkes og opmuntre dem til at udfordre sig selv
- Husk at opfordre børnene til både at kaste forhånd og baghånd samt underhånd og overhånd

Fokuspunkter til overhåndskast

- Før armen tilbage med albuen i skulderhøjde og bøjning i albuen
- Venstre side til kasteretningen
- Krotsrotationen starter med et afsæt på højre ben, hvorved hoften føres fremad
- Herefter føres skulder efterfulgt af albuen og så hånden fremad
- Bolden slippes med strakt arm

Fokuspunkter til underhåndskast

- Før albuen tilbage forbi hoften med bøjning i albuen
- Venstre side til kasteretningen
- Krotsrotationen starter med et afsæt på højre ben, hvorved hoften føres fremad
- Herefter føres albuen fremad og så hånden

Variationsmuligheder

1. Udfør kastene på knæene
2. Udfør kastene, mens forælder og barn laver sidelæns chassé overfor hinanden. *Se øvelsen En brandvarm kartoffel side 47*
3. Udfør kastene, mens der løbes på forskellige måder f.eks. høje knæløftninger, gadedrengeløb. *Se øvelsen Forvandlingskuglen side 61*
4. Kast til måls efter en hulahopring eller i en cirkel dannet af forælders arme. *Se øvelsen Præcisionskast side 55.*

HØSTE OG SÅ



dgi.dk/badminton/oeverlser/5107

Formål

- Samarbejde om et fælles mål
- Give fornemmelse for højt og lavt tyngdepunkt med stemskridtsbenarbejde
- Forbedre koordination mellem hånd og ben

Beskrivelse

En masse fjerbolde placeres i et område svarende til en halv badmintonbane. Halvdelen af fjerboldene stilles på fjerene, mens den anden halvdel ligger ned. Børnene og forældrene er sammen i par. Børnene skal nu høste dvs. vælte alle fjerboldene, mens forældrene skal så dvs. stille fjerboldene på fjerene).

Husk at bruge ketsjerhånden og træde frem i stemskridt på ketsjerbenet, når fjerbolden sås eller høstes.

Deltagere: Et par børn og et par forældre

Område: ½ badmintonbane (uden net)

Varighed: 6-10 minutter

Redskaber: 20-30 fjerbolde

Historien bag

Fortæl børnene, at de er bondemænd, som kæmper om, hvem der hurtigst kan høste og så deres afgrøder.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Tilpas størrelsen af området og antallet af fjerbolde, så der er tilpas afstand mellem fjerboldene
- Hvis tempoet bliver for højt og påvirker udførelsen, så sørg for at stoppe op og hold en pause. Mind om de vigtigste fokuspunkter
- Øvelsen er hård, så husk at holde små pauser undervejs
- Vær indlevende i legen og i udførelsen af øvelsen.

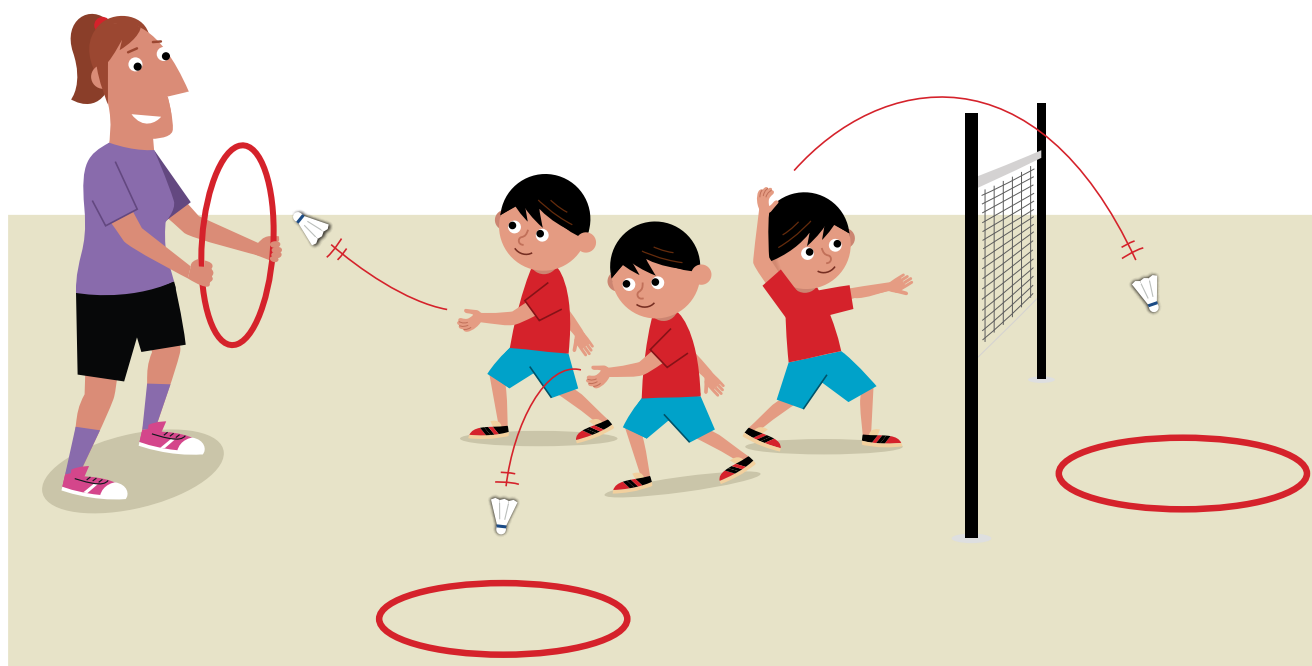
Fokuspunkter

- Træd frem på ketsjerbenet i et stemskridt
- Sæt foden i med hælen først efterfulgt af resten af foden
- Tilbage fra stemskridtet trykkes foden hurtigt og hårdt i underlaget

Variationsmuligheder

1. Alle på holdet deles i to og kæmper mod hinanden på et stort område med mange fjerbolde.
2. Placer otte fjerbolde på singlesidelinjen og baglinjen. Midten af banen skal passeres, hver gang en fjerbold er blevet høstet eller sået.
3. Der er to, der konkurrerer. En høster og en sår. Anvend fire fjerbolde, som placeres i hjørnerne af badmintonbanen. Midten af banen skal passeres, hver gang en fjerbold er blevet høstet eller sået.
4. Der er to, som arbejder sammen. En høster og en sår. Anvend fire fjerbolde, som placeres i hjørnerne af badmintonbanen. Den første sår alle fjerboldene. Når det er gjort, høster den anden alle fjerboldene. Derefter gentages øvelsen.
5. Anvend det modsatte af ketsjerarm og ben som variation i ovenstående eksempler.

PRÆCISIONSKAST



dgi.dk/badminton/oeverlser/13080

Formål

- Afprøve forskellige måder at kaste på, som ligner slagbevægelsen i badminton
- Træne centralbevægelse samt albuen og underarmens bevægelse
- Forbedre koordination mellem øje og hånd

Beskrivelse

Barnet kaster underhånds- og overhåndskast med en ærtepose eller fjerbold efter forskellige mål, som forælderen hjælper med at arrangere.

Barnet kan kaste efter disse mål:

- Forælderen holder en hulahopring frem. Forælderen kan flytte hulahopringen i forhold til boldens bane, så flest mulige går igennem. Alternativ kan forælderen samle sine arme foran sig i en ring, i stedet for hulahopringen
- En hulahopring, som ligger på gulvet 2-3 m foran barnet (justér afstanden i forhold til barnets niveau)
- En hulahopring, som ligger på gulvet 2-3 m foran barnet, men hvor barnet skal kaste over nettet for at ramme hulahopringen.

Barnet kaster 5-10 ærteposer eller fjerbolde. Barn og forælder kan eventuelt tælle, hvor mange gange, bolden er ramt i målet.

Deltagere: Et par: barn og forælder

Område: ½ badmintonbane

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: 10 fjerbolde eller ærteposer

Historien bag

Fortæl børnene, at de er blevet udvalgt til at deltage for Danmark i OL i præcisionsskydning. Det er selvfølgelig vigtigt at kaste præcist, men det er faktisk lige så vigtigt at udføre kastet korrekt. Der er mange tilskuere, der ser på, så det skal gøres med god teknik.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Find en tilpas kasteafstand. Hvis afstanden er for kort, kan det være svært at kaste frit
- Når forælderen holder hulahopringen i hænderne, må den først flyttes, når barnet har kastet
- Understøt barnet i at have fokus på teknikken
- Vær begejstret, når barnet lykkes – både når kastet udføres med god teknik og når bolden rammer i hulahopringen
- Benyt ærteposer de første gange barnet prøver denne øvelse eller hvis barnet har svært ved at kaste tilstrækkelig langt

Fokuspunkter til underhåndskast

- Før albuen tilbage forbi hoften med bøjning i albuen
- Venstre side til kasteretningen
- Krotsrotationen starter med et afsæt på højre ben, hvorved hoften føres fremad
- Herefter føres albuen fremad og så hånden

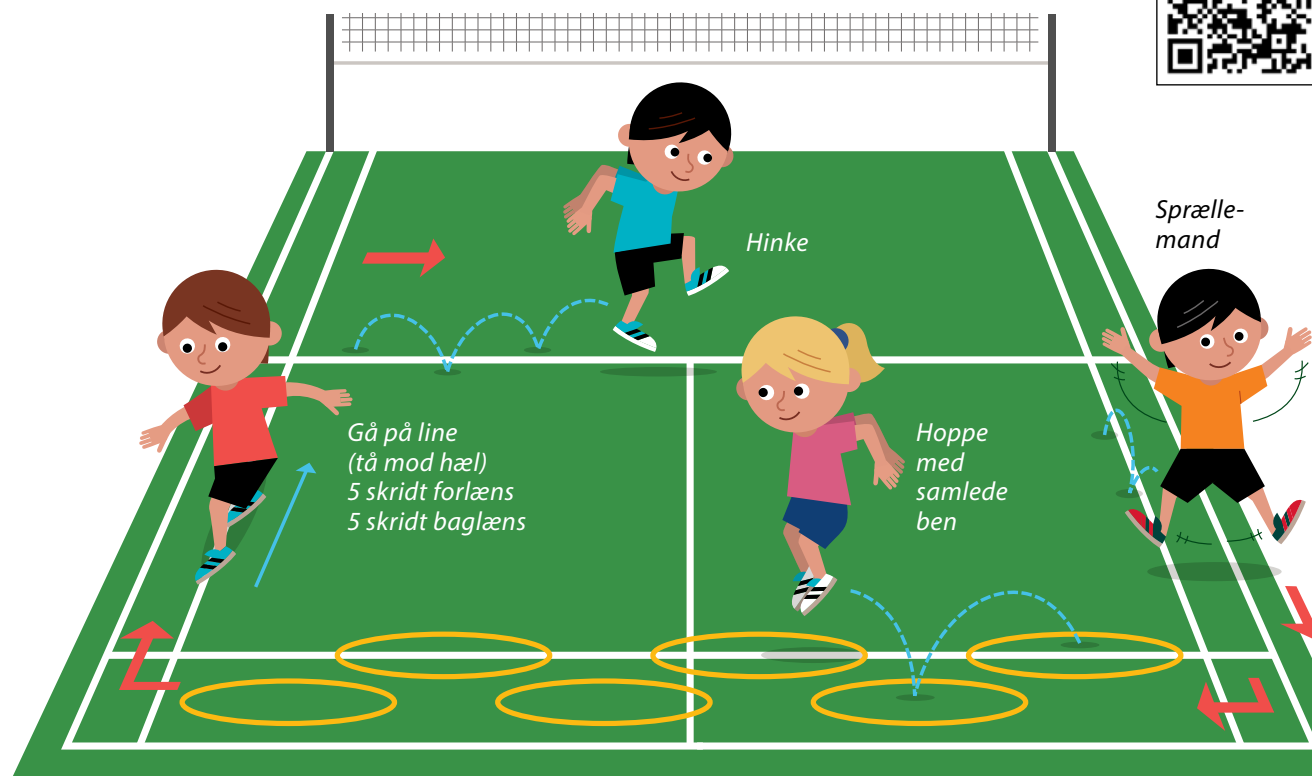
Fokuspunkter til overhåndskast

- Før armen tilbage med albuen i skulderhøjde og bøjning i albuen
- Venstre side til kasteretningen
- Krotsrotationen starter med et afsæt på højre ben, hvorved hoften føres fremad
- Herefter føres først skulder efterfulgt af albuen og så hånden
- Bolden slippes med strakt arm

Variationsmuligheder

1. Anvend andre typer af mål, som stiller andre krav til barnet, for eksempel håndklæder, boldkasser/kurve, skraldespande
2. Anvende andre typer af mål, som ikke ligger på gulvet for eksempel basketkurv, hulahopringe i håndboldmål, A3-papir på en væg eller kaste over en bom

KÆNGURUHOPPE BANE



dgi.dk/badminton/oeverlser/13081

Formål

- Afprøve forskellige måder at hoppe på
- Træne fjedrefornemmelse og retningsbestemte hop
- Forbedre koordination mellem arme og ben

Beskrivelse

Børnene bevæger sig rundt på en halv bane i en firkant på forskellige måder:

- Ved forreste servelinje hinker barnet på tværs over et reb
- I sidegrøften på langsiden udfører barnet sprællemænd
- I grøften på baglinjen hopper barnet med samlede ben i hulahopringe
- I den anden sidegrøft på langsiden går barnet på line – skiftevis 5 skridt forlæns og baglæns

Deltagere: 1-6 børn/forældre

Område: ½ badmintonbane (uden net)

Varighed: 5-8 minutter

Redskaber: 6-8 hulahopringe og 2 reb

Historien bag

Fortæl børnene, at de er en folk kænguru, som træner deres hoppe evner til dyre-OL.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Øvelserne demonstreres, så børnene kan se tempo og timing af hoppene
- Ha' ekstra opmærksomhed på, at hinkeøvelsen ikke udføres for hurtigt med dårlig kontrol af knæet
- Tilstrækkeligt med hulahopringe, så børnene ikke skal hoppe for langt. Hellere for mange end for få
- Giv opmuntrende feedback på baggrund af børnenes vilje til at prøve og evne til at udføre de forskellige elementer.

Fokuspunkter

- Lav et fjedrende afsæt
- Land og sæt af med knæbøjning
- Brug ankelledet i afsættet

Variationsmuligheder

1. Design jeres egen forhindringsbane med fokus på hop og løb. Anvend forskellige øvelser og redskaber, for eksempel: Gadedrengehopp, hop i firkant, hop og drej 180 grader, rakethop, indianerhop (gadedrengehopp på stedet), små fjedrehopp, skiftevis to hopp på tærne og helt dybt i knæene, hop op på en bænk/plint/kasse, hop over en hæk/skraldespand/skammel.
2. Afspil en video og uden at sige yderligere skal børnene gøre som vist på videoen sammen med en makker eller eventuelt en forælder.

HAPS DEN LILLE REGNORM



dgi.dk/badminton/oefvelser/13082

Formål

- Skabe relation og acceptere hinandens forskelligheder
- Samarbejde ved at aflæse hinandens bevægelser
- Have lavt tyngdepunkt og udføre retningsskift på et lille område

Beskrivelse

Ét barn eller en forælder udpeges til at være fanger, der skal fange det barn, der er bagerst i en række af 3-5 børn. Børnene i rækken holder hinanden på skuldrene og har ansigtet mod fangeren. Fangeren står foran rækken og skal forsøge at fange det bagerste barn i rækken.

Jo flere børn i rækken, jo sværere er det for fangeren. Rækken må bevæge sig, som den har lyst til, indenfor området.

Når fangeren har fanget det bagerste barn (eller efter 1 minut), er det en ny, der er fanger. Øvelsen starter forfra eller der udpeges en ny fanger, hvis børnene kommer til at slippe hinanden undervejs i legen.

Deltagere: 4-6 børn/forældre

Område: ½ badmintonbane (uden net)

Varighed: 5-8 minutter (½-1 minut pr. tur)

Historien bag

Fortæl børnene, at solsorten elsker at spise regnorme. Det eneste problem er, at den ikke kan lide at spise hovedet først – derfor er den nødt til at fange regnormens bagende.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Fangeren angriber flere gange i træk for at bringe rækken ud af balance
- Træneren kommer med opmuntrende feedback og ros til alle, som for eksempel laver gode retningsskift
- Hvis tempoet bliver for højt og påvirker udførelsen eller det bliver farligt, så sørg for at stoppe øvelsen og hold en pause. Mind om de vigtigste fokuspunkter

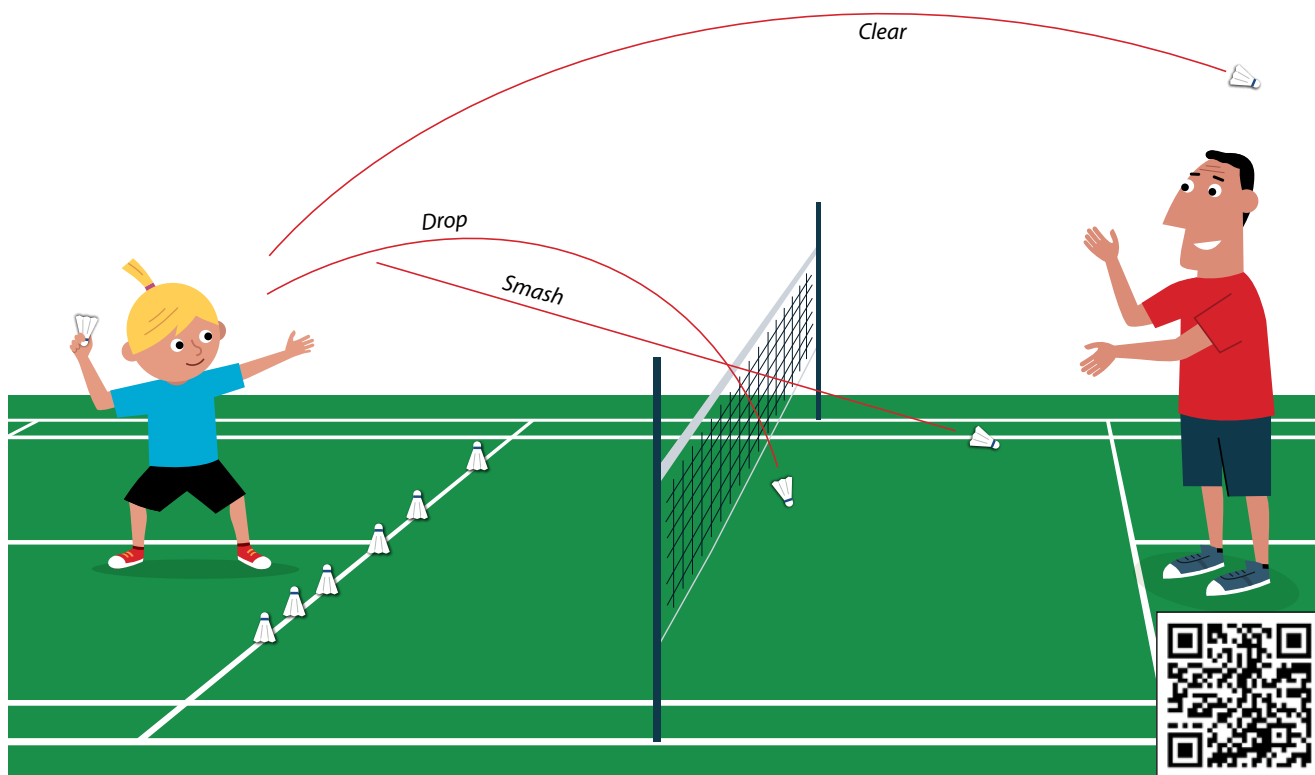
Fokuspunkter

- Holde tyngdepunktet lavt ved at bøje i knæ og hofter
- Udføre kraftigt afsæt på modsatte ben ved retningsskifte
- Placere vægten primært på forfoden
- Særligt for børnene i rækken: Forsøge at fornemme, hvor barnet foran bevæger sig henad
- Særligt for fangeren: Lave flere retningsskift i træk for at bringe rækken ud af balance

Variationsmuligheder

1. Fangeren skal fange personen i midten af rækken
2. Fangeren skal berøre alle børnene i rækken for at være færdig
3. Børnene skal bevæge sig på en bestemt måde, for eksempel hoppe med samlede ben, hinke, chassé
4. "Tyren": Rækken går sammen som en cirkel i stedet for en række. Fangeren, der står udenfor cirklen, kaldes for tyren. Tyren skal "stange" (berøre) dens træner (det barn, der skal fanges), mens de andre børn skal forhindre det ved at være et bevægeligt hegn.

BADMINTONKAST



dgi.dk/badminton/oefvelser/5116

Formål

- Afprøve forskellige måder at udføre overhåndskast på, som ligner slagbevægelsen i badminton
- Træne bevægelse bagud og saks-bevægelse – herunder centralbevægelse
- Forbedre fornemmelsen for fjerboldens bane i forhold til albues placering, når fjerbolden slippes

Beskrivelse

Barnet står på den ene side af nettet på den forreste servelinje med 12 fjerbolde, mens forælderen står på den anden side af nettet.

Barnet starter øvelsen med at gå frem i et stemskeudtræk og samle en af fjerboldene op. Drejer derefter rundt på venstre fod, så højre fod kommer bagerst. Herfra udfører barnet et baglæns chassé efterfulgt af et overhåndskast evt. med et med saks. Kastet skal ligne et badmintonslag, hvilket gøres ved at ændre kraften og tidspunktet for, hvornår fjerbolden slippes. Der kan kastes enten langt og højt (clear), blødt og kort (drop) eller hårdt og stejlt (smash).

Husk at sætte nettet ned.

Barnet kan kaste på disse måder:

- Valgfrit – det vil sige, at barnet selv bestemmer, hvilket badmintonslag kastet skal ligne
- Skiftevis clear, drop og smash
- Forælderen bestemmer. Når barnet samler fjerbolden op, giver forælderen besked om, hvilket kast der skal udføres

Deltagere: Et par

Område: ½ badmintonbane med net

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: 12 fjerbolde

Historien bag

Fortæl børnene, at de er professionelle badmintonspillere og har gang i deres livs kamp. Det er vigtigt, at der både er præcision og kraft i deres "slag" fra baglinjen. Vigtigst er dog, at "slaget" udføres korrekt, for så bliver det mega svært for modstanderen at se, hvilket "slag" der kommer.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Opfordr børnene til at eksperimentere
- Giv masser af opbakning, selvom børnene laver fejl
- Understøt børnene i at have fokus på teknikken. Hold udelukkende fokus på 1-2 fokuspunkter, da der er mange
- Vær begejstret, når børnene lykkes, og når kastet udføres med god teknik.

Fokuspunkter

- Venstre side til kasteretningen
- Før armen tilbage med albuen i skulderhøjde og bøjning i albuen
- Sæt af på højre ben, hvorved tilbagebevægelsen bremses og kroppen roteres 180 grader i luften
- Land med venstre fod først og tryk med det samme
- Slip fjerbolden i strakt arm men med forskellige vinkler

Variationsmuligheder

1. Gør øvelsen lettere ved at undlade saksen. Barnet skal i stedet træde frem på højre ben
2. Barnet kaster med en ærtepose: Enten et smash under nettet, som forælderen skal stoppe med fødderne, eller et drop over nettet, som forælderen skal gribe
3. Barnet kaster til måls. *Se øvelsen Præcisionskast side 55*
4. Lav en konkurrence med forælderen. Hvis barnet kaster fjerbolden, så forælderen ikke kan gribe fjerbolden, får barnet et point. Forælderen får et point, hvis han/hun godt kan gribe fjerbolden.

PROFESSOREN, BODYGUARDEN OG KIDNAPPEREN



dgi.dk/badminton/oevelser/13083

Formål

- Samarbejde ved at aflæse hinandens bevægelser og acceptere hinandens forskelligheder
- Have lavt tyngdepunkt og udføre retningsskift på et lille område

Beskrivelse

Kidnapperen skal forsøge at fange den kloge professor. Imidlertid de to står bodygarden, der skal forhindre kidnapperen i at lykkes.

Kidnapperen skal ved hjælp af hurtige retningsskift komme udenom bodygarden og røre professoren. Bodygardens opgave er altså at stå i vejen. Der må ikke være kropskontakt og det skal foregå inden for det aftalte område.

Rollerne skifter, når kidnapperen fanger professoren eller efter 1-1½ minut.

Deltagere: 3 børn/forældre

Område: ½ badmintonbane (uden net)

Varighed: 5-8 minutter

Historien bag

Den kloge professor har udviklet en meget værdifuld opfindelse. Kidnapperen vil derfor gerne have fat i ham og opfindelsen, så han kan sælge opfindelsen for mange millioner kroner. Derfor har professoren hyret en bodyguard til at passe på sig.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Træneren holder øje med, at bodygarden ikke bruger sine arme til at holde kidnapperen væk
- Kidnapperen er konstant aktiv i sin jagt efter professoren
- Træneren anerkender, når børnene udfører bevægelserne rigtigt
- Træneren kommer med opmuntrende og positiv feedback, som motiverer børnene til at arbejde videre med fokuspunkterne.

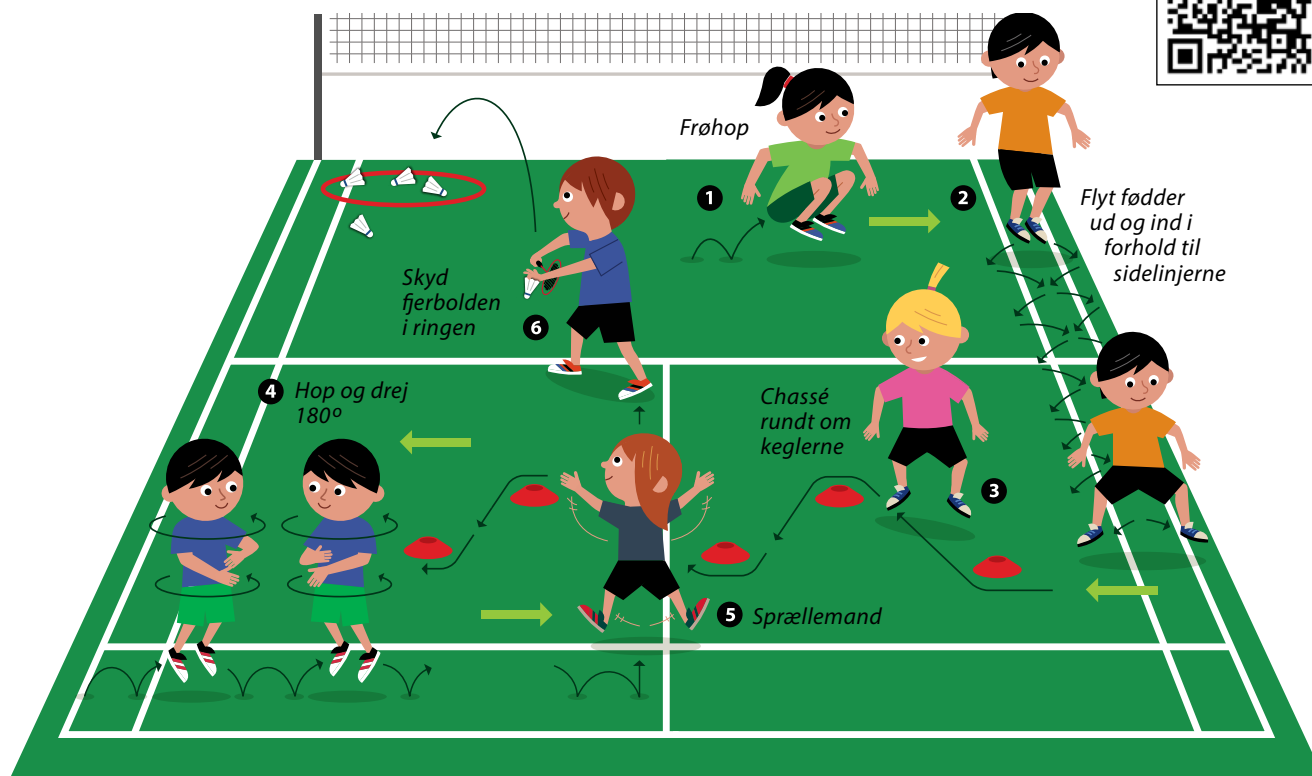
Fokuspunkter

- Holde tyngdepunktet lavt ved at bøje i knæ og hofte
- Udføre kraftigt afsæt på modsatte ben ved retningsskifte
- Placere vægten primært på forfoden
- Særligt for kidnapperen: Lave flere retningsskift i træk for at bringe bodygarden ud af balance
- Særligt for bodygarden: Holde fokus på professorens og kidnapperens bevægelser for at kunne forudse bevægelsesretningen

Variationsmuligheder

1. Professoren må kun hoppe
2. Bodygarden skal holde armene ind til kroppen
3. Der er to bodyguards, der sammen med professoren skal have rundt om hinanden og danne en cirkel

VULKAN-VANDRING



dgi.dk/badminton/oeverlser/13084

Formål

- Følge de anvisninger, træneren har givet – selvom det ikke er den hurtigste måde at komme rundt på
- Afprøve forskellige måder at løbe og hoppe
- Træne fjedrefornemmelse og retningsbestemte hop

Beskrivelse

Børnene bevæger sig rundt på en halv badmintonbane på forskellige måder:

1. Børnene starter ved T'et med at hoppe som en frø
2. Ved grøften mellem sidelinjerne flytter børnene fødderne hurtigt skiftevis ind mellem stregerne og udenfor stregerne
3. Efter en halvbane skrår børnene ind over banen mod det fjerneste hjørne med chassé mellem de opstillede kegler
4. I grøften på baglinjen hopper børnene op i luften og roterer en halv omgang
5. Ved midterlinjen løber børnene med gadedrengehopp frem til T'et ved nettet (pas på dem, som løber i keglene)
6. Ved T'et server børnene en kort baghåndsserv mod en hulahopring på den anden side af nettet. Der er tre forsøg.

Deltagere: 1-6 børn/forældre

Område: ½ badmintonbane (uden net)

Varighed: 5-8 minutter

Redskaber: 1 hulahopring, 10 kegler, 1-3 ketsjere og 10-20 fjerbolde

Historien bag

Fortæl børnene, at de skal forestille sig, at de bevæger sig rundt på en vulkan og jorden er usandsynlig varm. Det vigtigste er at flytte fødderne helt vildt hurtigt, så de ikke bliver forbrændt. Det er derfor en god idé hele tiden at være oppe på forfoden og have fødderne på gulvet så kort tid som muligt.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Øvelserne demonstreres, så børnene kan se tempo og timing af bevægelserne
- Pas på børnene ikke har for travlt, da det vil påvirke udførelsen negativt
- Hav ekstra opmærksomhed på øvelsen med frøhop, da børnene godt kan have svært ved denne
- Tilstrækkeligt med bolde og ketsjere ved målskydningen til sidst, så børnene ikke skal vente på at komme videre
- Giv opmuntrende feedback på baggrund af børnenes vilje til at prøve og evne til at udføre de forskellige elementer
- Børnene passerer hinanden, når de laver chassé og gadedrengehopp. Sørg derfor for god plads imellem og hold øje med, at ingen støder sammen

Fokuspunkter

- Arbejd med stor afstand mellem benene og tydelig knæbøjning
- Hold hovedet oppe og se fremad
- Flyt fødderne hurtigt med vægten på forfoden
- Lav fjedrende afsæt

Variationsmuligheder

1. Design jeres egen forhindringsbane med fokus på hop og løb. Anvend forskellige øvelser og redskaber, for eksempel: Hop i firkant, hop mellem hulahopringe, hinke, rakethop, indianerhop, små fjedrende hop, skiftevis to hop på tæerne og helt dybt i knæene, hop op på en bæk/plint/kasse, hop over en hæk/skraldespand/skammel
2. Afspil en video og uden at sige yderligere skal børnene gøre som vist på videoen sammen med en makker eller eventuelt en forælder.

FORVANDLINGSKUGLEN



dgi.dk/badminton/oever/13085

Formål

- Afprøve forskellige måder at løbe og kaste
- Træne centralbevægelse samt albuen og underarmens bevægelse
- Forbedre koordination mellem arme og ben samt øje og hånd i forhold til at kaste og gribe

Beskrivelse

Barn og forælder kaster overhåndskast til hinanden, mens de udfører forskellige løbemønstre. De kaster overhåndskast med en ærtepose eller fjerbold og løbe en distance svarende til længden på en badmintonbane, hvor løbemønsteret ændres som angivet herunder. De starter med at løbe almindeligt forlæns én badmintonbane, derefter løber de baglæns en badmintonbane osv.

Barn og forælder kan veksle mellem disse løbeøvelser:

- Almindeligt løb – både forlæns og baglæns
- Sidelæns chassé – både med højre og venstre ben forrest
- Gadedrengehop – både forlæns og baglæns
- Høje knæløft – både forlæns og baglæns

Deltagere: Et par: Barn og forælder

Område: 1 badmintonbane (uden net)

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: 1 Ærtepose eller 1 fjerbold

Historien bag

Fortæl børnene, at bolden, de kaster med, er en forvandlingskugle, som får deres løbemønstre til at ændre sig i tide og utide.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Find en tilpas kasteafstand
- Find et passende løbetempo. Det er vigtigere, at der kastes med god teknik, end at der løbes hurtigt
- Understøt barnet i at have fokus på løbemønsteret
- Ros børnene – både for deres udførelse af løbemønstre og kast

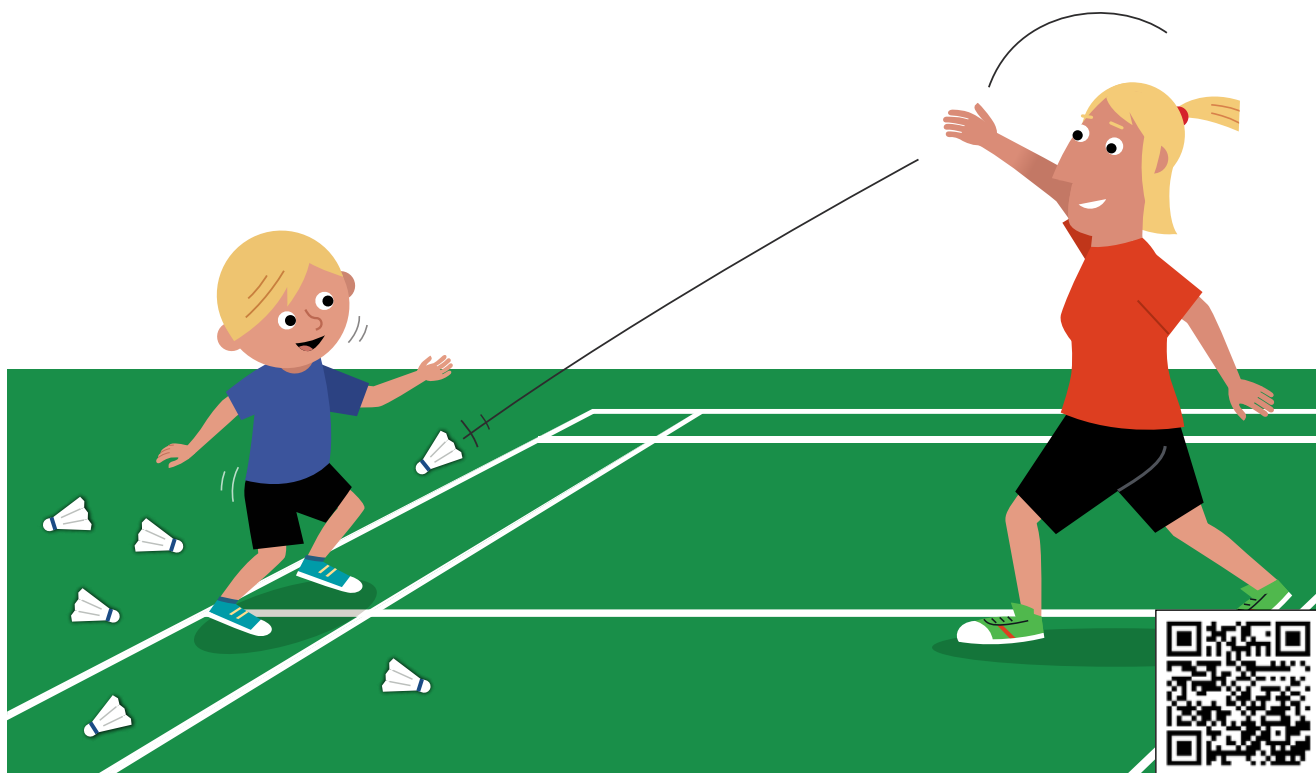
Fokuspunkter

- Før armen tilbage med albuen i skulderhøjde og bøjning i albuen
- Justér så venstre side er til kasteretningen
- I fremadføringen kommer albuen først og så hånden og bolden
- Tilpas løbetempoet i forhold boldens bane

Variationsmuligheder

1. Anvend andre løbemønstre: Hælspring, krydsløb, skrå chassé, hinke, baglæns chassé efterfulgt af saks
2. Parrene løber på tværs af badmintonbanerne, mens de kaster boldene over nettet til hinanden
3. Barn og forældre skiftes til at bestemme løbemønstret
4. Anvend forskellige bolde: Ærtepose, fjerbold, tennisbold, skumbold

HURTIGERE END SIN EGEN SKYGGE



dgi.dk/badminton/oefvelser/13086

Formål

- Have det sjovt med en konkurrence
- Flytte sig hurtigt ved hjælp af retningsskift og lavt tyngdepunkt
- Træne overhåndskast

Beskrivelse

Barnet er placeret i den bagerste grøft på badmintonbanen, mens forælderen eller et andet barn står 1½-2 meter inde på banen og skal kaste bolde. Kasteren har ti bolde og der kastes mod barnets ben (fra hoften og ned). Barnet i grøften skal forsøge at undgå at blive ramt ved at bevæge sig hurtigt oppe på tæerne. Efter 10. bold bytter de roller.

Deltagere: Et par

Område: ½ badmintonbane (uden net)

Varighed: 10 minutter

Redskaber: 10 fjerbolde

Historien bag

Fortæl børnene om Lucky Luke og hvordan han altid er i kamp med Dalton-brødrene, som er nogle slemme skurke. Det er derfor vigtigt, at han er hurtigere end sin egen skygge!

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Find en tilpas kasteafstand
- Find et passende tempo at kaste boldene i, så det er muligt at lave retningsskift
- Hvis det bliver for vildt, hold en pause og mind om de vigtigste fokuspunkter
- Vær indlevende i legen og i udførelsen af øvelsen

Fokuspunkter – Lucky Luke

- Hold tyngdepunktet lavt ved at bøje i knæ og hofte
- Når retningen skal ændres, udføres kraftigt afsæt på modsatte ben
- Vægten placeres primært på forfoden

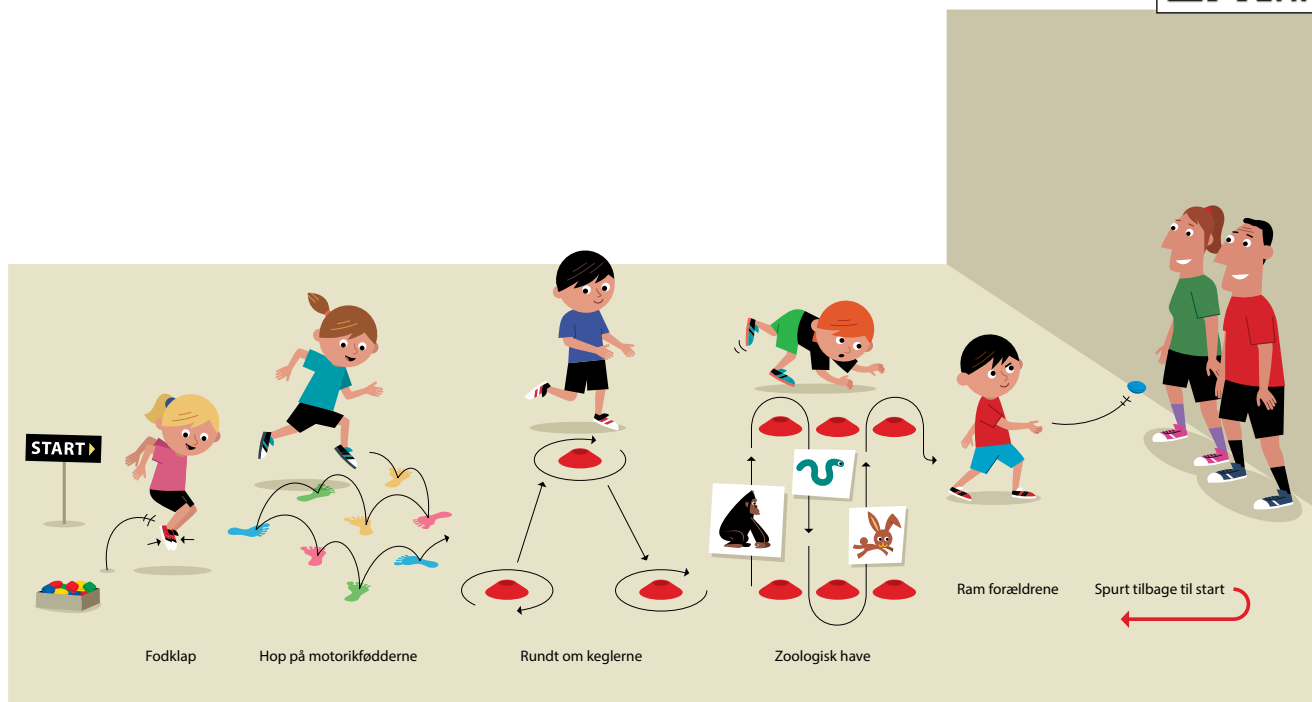
Fokuspunkter – Dalton Brødrene

- Før armen tilbage med albuen i skulderhøjde og bøjning i albuen
- Venstre side til kasteretningen
- Kropsrotationen starter med et afsæt på højre ben, hvorved hoften føres fremad

Variationsmuligheder

1. Udfør kastene med underhåndskast
2. Udfør kastene på knæene
3. Der byttes roller, når det lykkes kasteren at ramme Lucky Luke

FORÆLDER-JAGT



dgi.dk/badminton/oever/13087

Formål

- Følge de anvisninger træneren giver, selvom det ikke er den hurtigste måde at komme fremad på
- Afprøve forskellige måder at gå og løbe på
- Træne kropsfornemmelsen herunder fjedrefornemmelse

Beskrivelse

Børnene får to ærteposer og skal herefter bevæge sig ned gennem hallen på forskellige måder:

1. Hoppe opad og fremad med afstand mellem fødderne. Fødderne klappes sammen i luften (evt. ved hvert andet hop)
2. Ramme motorik-fødderne, som er tilfældigt placeret. Børnene kan gå eller hoppe.
3. Løbe igennem tre kegler og snurre tre gange rundt om hver (husk god afstand)
4. Bevæge sig som forskellige dyr. Læg gerne billeder ud af dyrene; for eksempel: Gorilla, and, kænguru
5. Kaste til måls med ærteposerne efter forældrene. Børnene kaster både med højre og venstre hånd
6. Spurte tilbage til starten af forhindringsbanen igen

Deltagere: 1-6 børn og tilsvarende antal forældre

Område: 1 badmintonbane (uden net)

Varighed: 6-10 minutter

Redskaber: 8 motorik-fødder, 3 kegler, billeder af dyr, 2 ærteposer pr. barn

Historien bag

Fortæl børnene, at de er nogle farlige jægere. De skal prøve at skyde et meget skørt dyr – kaldet "en forælder". Til at starte med får de deres kasteskyts, som de skal tage med, mens de kæmper sig igennem en masse forhindringer, inden de får mulighed for at skyde forælderen.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Øvelserne demonstreres, så børnene kan se tempo og timing af bevægelserne
- Hjælp børnene med at tilpasse tempoet, så det ikke bliver for højt og påvirker udførelsen
- Giv opmuntrende feedback på baggrund af børnenes vilje til at prøve og evne til at udføre de forskellige bevægelser
- Hjælp børnene, hvis de har svært ved at udføre en af bevægelserne
- Husk god afstand mellem keglerne, så børnene ikke støder sammen, mens de snurrer rundt.
- Sikr dig, at børnene, når de spurter tilbage, har god afstand til de børn, som er i gang med forhindringsbanen.
- Vær indlevende i legen – særligt forældrene

Fokuspunkter

- Hold hovedet oppe og se fremad
- Flyt fødderne hurtigt med vægten på forfoden
- Lav fjedrende afsæt

Variationsmuligheder

1. Giv hver øvelse et nummer og lad børnene slå med en terning for at afgøre, hvilken øvelse, de skal lave. Når øvelsen er gennemført, løber de tilbage til terningen og slår igen.
2. Demonstrer øvelserne for børnene én gang og lad dem selv prøve at gennemføre forhindringsbanen nogle gange uden nærmere feedback.
3. Design jeres egen forhindringsbane med fokus på hop og løb. Anvend forskellige øvelser og redskaber, for eksempel: Hop i firkant, hop mellem hulahopringe, hinke, rakethop, indianerhop, små fjedrehop, skiftevis to hop på tæerne og helt dybt i knæene, hop op på en bænk/plint/kasse, hop over en hæk/skraldespand/skammel.

BOLDKAOS



dgi.dk/badminton/oeverlser/10863

Formål

- Samarbejde i hold i en konkurrence med høj intensitet
- Følge og acceptere de opstillede regler
- Kaste på forskellige måder og forbedre øje-hånd-koordination

Beskrivelse

To hold står på hver deres side af nettet på en badmintonbane og skal dyste mod hinanden. Der ligger 15 fjerbolde fordelt rundt på hver banehalvdel. De to hold skal forsøge at tømme deres banehalvdel for fjerbolde ved at kaste fjerboldene over nettet til modstanderholdets banehalvdel.

Børnene må kun holde og kaste én fjerbold ad gangen. Træneren viser børnene, hvordan de skal kaste, for eksempel overhåndskast eller underhåndskast.

Øvelsen slutter, når et hold har tømt deres bane for fjerbolde, når øvelsesniveauet falder, eller når tiden er gået. Børnene tæller sammen, hvor mange fjerbolde, de har tilbage på deres banehalvdel, og holdet med færrest fjerbolde har vundet.

Deltagere: 4-8 børn/forældre

Område: 1 badmintonbane med net

Varighed: 6-8 minutter (1-2 minutter pr. runde)

Redskaber: 30 fjerbolde

Historien bag

Fortæl børnene, at der er oprydningsdag på dit værelse (bane), men du gider ikke rigtig. Heldigvis er din søsters værelse lige ved siden af (på den anden side af nettet). Du lægger derfor en snedig plan om hurtigst muligt at få smidt dit legetøj over til din søster, så du slipper for at rydde det op. Gå i gang!

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Opmuntrer børnene til at være energiske, hvorved der er mange fjerbolde i luften
- Træneren giver feedback, der opmuntrer børnene og skærper deres fokus omkring kastet
- Varigheden er kort (legen kan gentages flere gange)
- Vær indlevende i legen og i udførelsen af øvelsen.

Fokuspunkter

- Børnene står med 1-2 skulderbredders afstand mellem fødderne og med siden til nettet, når de skal kaste en fjerbold
- Ved forhåndskast er venstre ben forrest. Ved baghåndskast er højre ben forrest
- Børnene fører først albuen bagud og derefter fremad, så underarmen roterer, når de kaster

Variationsmuligheder

1. Børnene kaster skiftevis med højre og venstre hånd (eller kun med modsatte hånd i forhold til deres ketsjer-arm)
2. Træneren placerer 1-2 hulapringe/kasser på hver banehalvdel. Hvis en fjerbold lander heri, må modstanderholdet ikke kaste fjerbolden tilbage
3. Fjerboldene bliver placeret forskellige steder på banen, hvor børnene samler dem op og foretager forskellige løbmønstre:
 - Fjerboldene er på den bagerste banehalvdel: Børnene løber frem til den forreste servelinje og kaster fjerbolden med underhåndskast (enten med forhånd eller baghånd)
 - Fjerboldene er på den forreste banehalvdel: Børnene laver to chassé væk fra nettet og kaster fjerbolden over nettet med et forhåndsoverhåndskast med et saks
4. Børnene dyste mod deres forældre
5. Børnene konkurrerer parvis, så der kun er to børn på hver side af nettet







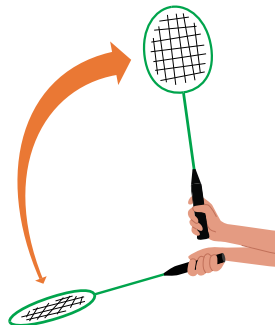
**Ketsjer
& Bold**

HAR DU SAGT GODDAG TIL DIN KETSJER?

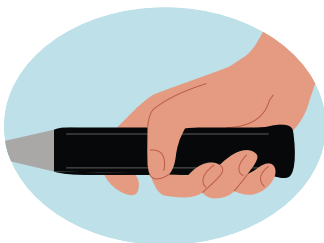
Fjernbetjeningsgreb (Baghåndsgreb)



Rotation i underarm (Vinduesvisker)



Goddag-greb (Forhåndsgreb)



Løst greb (Blødkogt æg)



dgi.dk/badminton/oefvelser/13103

Formål

- Lære at komme, når træneren kalder til samling
- Lære at lytte til instruktioner fra træneren
- Lære og afprøve de vigtigste badmintonbegreber omkring greb

Beskrivelse og historien bag

Børnene står med deres ketsjer, mens træneren forklarer fire badmintonbegreber og viser, hvordan børnene skal gøre. Træneren fortæller børnene historierne bag grebene for at danne billederne inde i hovedet på dem:

- Baghåndsgreb = Fjernbetjening-greb. Forstil jer, at I sidder med fjernbetjeningen til fjernsynet og gerne vil se tegnefilm. Tommelfingeren er jo meget vigtig at have opad for at kunne skifte.
 - Børnene afprøver grebet. Træneren kigger, kommenterer og viser det næste greb.
- Forhåndsgreb = Goddag-greb. Forstil jer, I skal sige goddag til ketsjeren eller bruge den som en hammer.
 - Børnene afprøver grebet. Træneren kigger, kommenterer og viser det næste.
 - Et godt trick er at sige goddag til børnene, når de kommer til træningen. Så kan du minde dem om det, når de skal prøve at holde forhåndsgreb.
- Løst greb = Blødkogt æg. Forstil jer, at I holder et blødkogt æg. I holder fast på det, men ikke for hårdt, så det går i stykker. I er også nødt til at dreje det i fingrene, da det er lidt varmt at holde på.
 - Børnene afprøver grebet og lader ketsjeren dreje i hånden. Træneren kigger, kommenterer og viser det næste.

- Rotation i underarmen = Vinduesvisker. Forstil jer, hvordan vinduesviskeren i bilen kører frem og tilbage. Det er sådan jeres (under-) arm og ketsjer skal bevæge sig.
 - Børnene udfører først bevægelsen med ketsjer, men uden bold, og derefter jonglerer de med ballon eller fjerbold.

Deltagere: 1-10 pr. træner

Område: Badmintonbane (uden net)

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: 1 badmintonketsjer og 1 ballon eller fjerbold pr. barn
Medbring eventuelt redskaberne: Fjernbetjening, hammer, æg, vinduesvisker eller et billede af det

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Træneren skal udvise tålmodighed, da bevægelserne ikke nødvendigvis kommer naturligt for børnene
- Træneren giver børnene ros for at forsøge
- Træneren skal være indlevende og bruge de beskrevne billeder

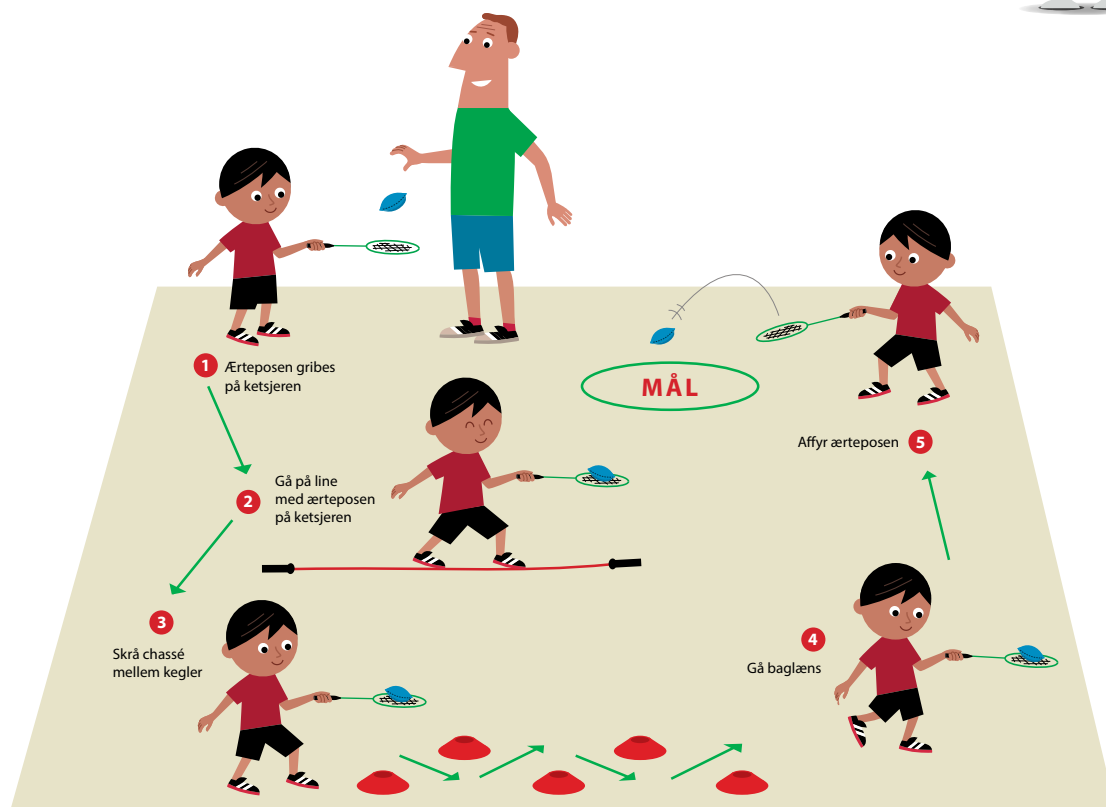
Fokuspunkter

- Fornemme grebet uden at se på hånden
- Skifte greb mellem forhånd og baghånd
- Have udgangsposition med højre ben forrest og albuen lidt foran kroppen
- Holde løst på ketsjeren og først stramme grebet lige før bolden rammes

Variationsmulighed

1. Lav dine egne begreber til andre elementer, som du finder vigtige. Det kunne være tekniske elementer i forhold til benarbejde, f.eks. stemske, retningsbestemt afsæt.

GULDTRANSPORT I JUNGLEN



dgi.dk/badminton/oever/13088

Formål

- Forbedre kropsfornemmelse ved at udføre forskellige bevægelser i forskelle tempi
- Få fornemmelsen af ketsjer og fjerbolden
- Træne koordination mellem øje, hånd og ketsjer

Beskrivelse

Børnene skal bevæge sig igennem en bane. De starter ved en forælder, som står med ærteposer og fjerbolde. Ved flere forældre end en kan de placeres ved de andre udfordringer.

Barnet skal igennem følgende udfordringer:

- **Greb:** Barnet skal vise et baghåndsgreb (fjernbetjening-greb) eller forhåndsgreb (goddag-greb) til den forælder, som står på posten
- **Gribe bolden:** Forælderen dropper en ærtepose/fjerbold, som barnet skal prøve at gribe med ketsjeren. Hvis det ikke lykkes på tre forsøg, må barnet lægge ærteposen/fjerbolden på ketsjeren
- **Gå med ærteposen/fjerbolden på ketsjeren:** Barnet går på line på et sjippetov med ærteposen/fjerbolden på ketsjeren
- **Zigzag:** Barnet bevæger sig i zigzag mellem 5 kegler med chassé
- **Affyre bolden:** Barnet sender ærteposen/fjerbolden mod en hulahopring, som er 2 meter væk. Hvis der rammes i, så fortsættes der til næste udfordring. Efter tre forsøg løbes der til start.

Deltagere: 1-6 børn. **Forældre:** minimum 1 og maksimalt 4 (en til hver af bevægelserne)

Område: ½ badmintonbane (uden net).

Større område ved flere end seks børn

Varighed: 6-8 minutter

Redskaber: 2 sjippetove, 5 kegler, 1 hulahopring plus pr. barn: 1 ketsjer, 4 fjerbolde eller ærteposer

Historien bag

Fortæl børnene, at de skal transportere guld i en tæt bevokset jungle. For at få fat i guldet, skal børnene vise det hemmelige tegn (fjernbetjening-greb og goddag-greb). Derefter falder guldet ned fra en stor klippe og børnene skal gribe det. Guldet skal nu transporteres over en række forhindringer, så børnene skal balancere med guldet på en træstamme, der ligger hen over en stor kløft, hoppe fra sten til sten over en flod og til sidst kaste guldklumpen ned i skattekisten.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Træneren roser børnene for at gøre det korrekt og for at forsøge
- Træneren støtter børnene i, at fortsætte selvom bolden tabes
- Træneren husker børnene på, at de ikke skal udføre øvelsen hurtigt – det er vigtigere, de udfører den korrekt

Fokuspunkter for hele forhindringsbanen

- Hold god afstand mellem kroppen og armen
- Prøv forhindringsbanen både med baghånd- og forhåndsgreb
- Give sig god tid – det er ikke en konkurrence
- Hold ketsjeren med løst greb

Variationsmuligheder

1. Børnene gennemfører banen på en anden måde, for eksempel: Baglæns, med to bolde, mens der jongleres med en fjerbold
2. Børnene laver andre øvelser i forhindringsbanen, for eksempel:
 - Samle bolden op fra gulvet
 - Jonglere og gribe bolden
 - Jonglere, mens grebet drejes i ketsjeren
 - Skyde til måls med baghåndsserv, efter håndboldmål/basketkurv, hulahopringe eventuelt som er hængt op på en væg
 - Anvende de redskaber, der er til rådighed, for eksempel: Nettet, plinte, bomme, madrasser, taburetter.

FJERBOLD-BOOMERANG-SKUD



dgi.dk/badminton/oefvelser/10478

Formål

- Opleve succes med at ramme bolden rigtigt mange gange og på forskellige måder
- Træne de grundlæggende tekniske elementer, særligt: Korrekt greb, benenes placering og at kunne tilpasse afstanden til bolden
- Arbejde med overhåndsslag, særligt: Have siden til bolden, få fornemmelsen af korrekt optræk med ketsjeren og lave centralbevægelse

Beskrivelse

Børnene skal slå til en bold, som hænger i en snor. Snoren er placeret i passende højde alt efter om børnene skal slå underhånd/overhånd og baghånd/forhånd. I starten stopper forælderen bolden mellem hvert slag, så den hænger stille. Når børnene har forstået øvelsen og forbedret deres timing, kan de slå flere gange i træk.

Børnene veksler mellem disse øvelser:

- Underhåndsslag – både baghånd og forhånd med fokus på korrekt og afslappet greb samt at komme frem på ketsjer-benet. Husk baghånds- og forhåndsgreb (fjernbetjening- og goddag-greb).
- Forhånds-overhåndsslag med fokus på centralbevægelse og underarmsrotation
- Baghånds-overhåndsslag med fokus på et godt træf af bolden, underarmsrotation og baghåndsgreb
- Forhånds-overhåndsslag – afprøve forskellige slag-variationer (clear, smash og drop) i forhold til træfpunkt og hårdhed af slaget

Deltagere: Et par

Område: Ca. ¼ badmintonbane (uden net), men det kommer an på, hvad snoren er gjort fast på

Varighed: 3-8 minutter

Redskaber: 1 fjerbold med en lang snor i og eventuelt 1 rundstok

Historien bag

Fortæl børnene, at der i Australien findes noget, der hedder en boomerang. En boomerang bruges til at fange fugle med ved at skyde den afsted. Det smarte med boomerangen er, at den altid kommer tilbage til én, når den bliver kastet afsted.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Tilpas boldens placering i forhold til det slag, der skal trænes (hvis bolden er for tæt på eller for langt væk, bliver teknikken ukorrekt)
- Vurder om barnet skal have stoppet bolden imellem hvert slag, eller barnet kan slå flere gange i træk. Det handler om, at de oplever succes
- Opmuntr børnene til at slå godt til bolden, men pas stadig på, at det ikke bliver for voldsomt
- Holde øje med, at de andre børn og forældre ikke kommer for tæt på, da de kan blive ramt af barnets ketsjer.

Fokuspunkter

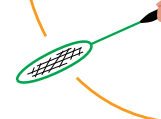
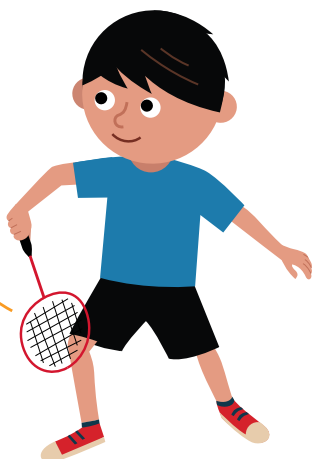
- Korrekt greb i forhold til det valgte slag
- Have plads mellem albue og krop, så barnet kan rotere i underarmen (vinduesvisker)
- Bruge stemsikridt ved underhåndsslag
- Have siden til bolden ved overhåndsslag
- Holde grebet løst og først stramme det, lige før bolden træffes
- Træffe bolden med strakt arm

Variationsmuligheder

1. Træne hopslag: Bolden hæves, så barnet skal hoppe efter bolden, fokus på saks
2. Placere bolden foran barnet til et baghånds-underhåndsslag. Bagefter flyttes bolden ned bagved barnet og højere op i luften. Det gøres ved forælderen løber med rundstokken. Barnet bevæger sig med chassé ned til bolden og slår et overhåndsslag med et saks



LUFTBALLON



Fjernbetjeningsgreb
(Baghåndsgreb)



Goddag-greb
(Forhåndsgreb)



dgi.dk/badminton/oefvelser/13089

Formål

- Opleve succes ved at styre ketsjeren og en ballon i bevægelse
- Træne grundlæggende tekniske færdigheder – primært rotation i underarmen, korrekt greb og benenes placering
- Træne koordination mellem øje, hånd og ketsjer.

Beskrivelse

Børnene jonglerer med ketsjer og ballon på forskellige måder. Brug enten almindelig balloner og vandballoner/balloner med mindre luft.

Træneren demonstrerer alle jongleringsøvelserne, inden børnene går i gang. Børnene skal have god plads omkring sig. Forældrene kan deltage på lige fod med børnene eller hjælpe med at give feedback.

Børnene veksler mellem disse jongleringsøvelser:

- Slå til ballonen flest mulige gange, uden den rammer gulvet
- Slå til ballonen udelukkende med baghåndsgreb
- Slå til ballonen udelukkende med forhåndsgreb
- Slå til ballonen skiftevis med baghåndsgreb og forhåndsgreb.

Deltagere: Et barn/forælder

Område: ½ badmintonbane (uden net)

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: Pr. barn/forælder: 1 ballon og 1 ketsjer

Historien bag

Fortæl børnene, at de skal hjælpe med at sende en luftballon afsted. Den skal både have fart på, men det er også vigtigt, at retningen er den rigtige, så den kan flyve sydpå, hvor der er varmt.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Træneren bruger god tid på at instruere øvelserne, særlig grebet
- Hjælp børnene med at justere grebet, så de enten holder baghåndsgreb eller forhåndsgreb.

- Fokus på, at børnene kan have brug for hjælp til at få sat ballonen ordentlig i gang. For eksempel kan forælderen skyde ballonen op for barnet eller lade den starte på ketsjeren
- Der skal være god afstand mellem børnene, så de ikke løber sammen. De kigger mest på ballonen
- Opmuntr børnene til at blive ved med at forsøge, selvom det ikke lykkes de første gange
- Ros børnene, når de lykkes. Fokus på ihærdighed, antal gange ballonen rammes og den tekniske udførsel.

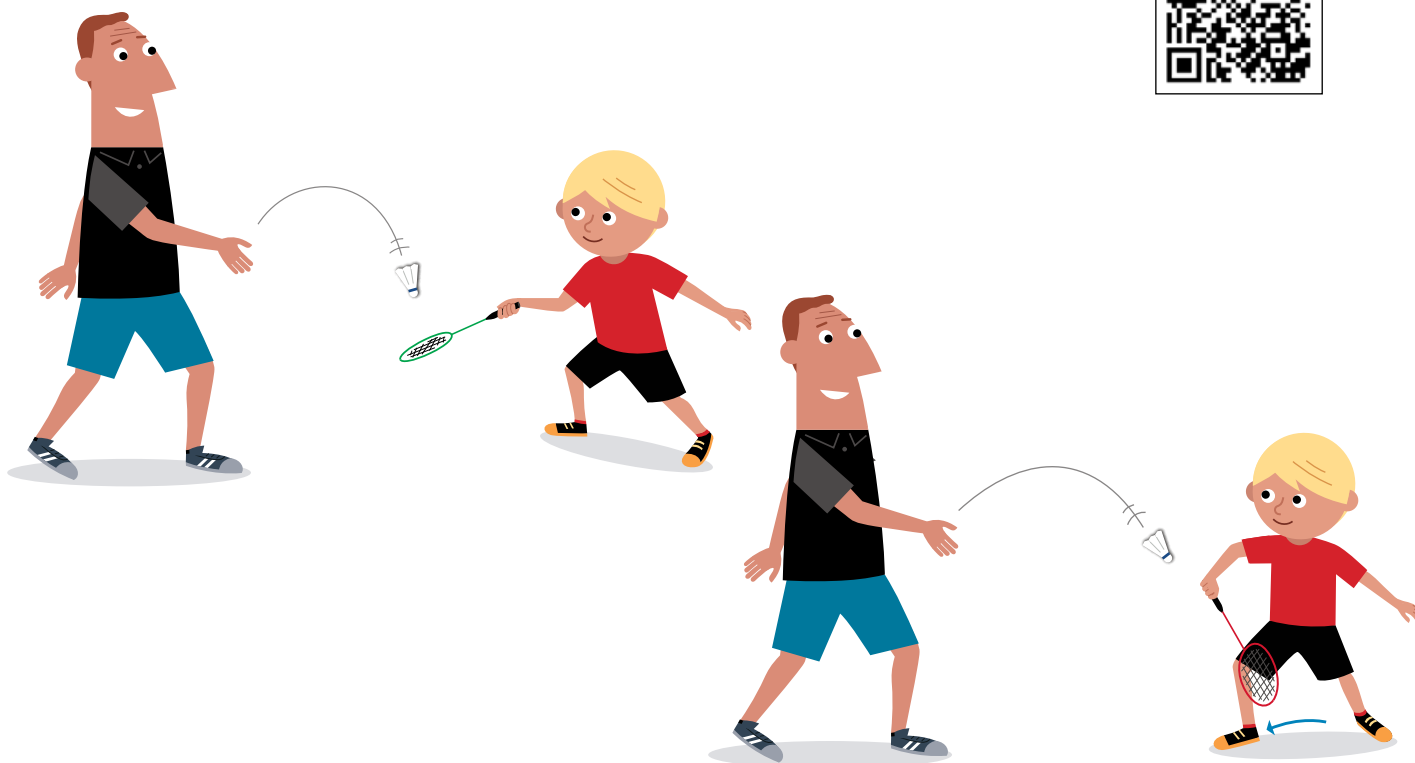
Fokuspunkter

- Have korrekt greb i forhold til det valgte slag: baghånd eller forhånd (fjernbetjening eller goddag)
- Holde grebet løst og først stramme til, lige før ballonen træffes
- Have plads mellem albue og krop, så underarmen kan roteres (vinduesvisker)
- Have ketsjer-benet forrest i et stemskridt, når ballonen rammes.

Variationsmuligheder

1. Børnene kan træne disse jonglerings-variationer:
 - Ballonen slås op i luften og gribes på ketsjeren
 - Ballonen slås højt op i luften, og barnet forsøger at slå et overhåndsslag, mens de træder frem på højre ben
 - Børnene træner, hvor mange balloner de kan jonglere med på én gang: 1-2-3-mange.
2. Par-jonglering (Skiftes til at slå til bolden):
 - Tæl, hvor mange gange parret tilsammen kan skyde ballonen op i luften, uden den rammer gulvet
 - En slår til ballonen med baghånd, den anden med forhånd
 - Parret skifter mellem slag med baghåndsgreb og forhåndsgreb mellem hvert slag
 - Brug kun én ketsjer – skift til at slå til ballonen mellem hvert slag.

TRÆNING TIL DIAMANTJAGT



dgi.dk/badminton/oeverlser/13090

Formål

- Opleve succes ved at ramme en flyvende fjerbold flere gange
- Træne grundlæggende tekniske færdigheder: Primært rotation i underarm, placering af albuen ud for kroppen og at have ketsjer-benet forrest i et stemskridt
- Få forståelse og fornemmelse for bag- og forhåndsgreb

Beskrivelse

Forælderen står 1-2 meter foran barnet med 10 bolde på armen. Forælderen kaster bolden foran barnet, så barnet kan træffe bolden omkring knæhøjde. Øvelsen foregår uden net, så barnet placeres med ryggen til nettet, eller øvelsen foregår på tværs af en badmintonbane. Fokus er på udførelsen af slaget og barnets oplevelse af at lykkes med at ramme bolden (og altså ikke på, hvor bolden flyver hen).

Barn og forælder kan veksle mellem disse øvelser (dog minimum 5 kast i træk til hver øvelse):

- Barnet står med højre ben forrest i et stemskridt og udfører et underhåndsslag i baghåndssiden med baghåndsgreb
- Barnet står med højre ben forrest i et stemskridt og udfører et underhåndsslag i forhåndssiden med forhåndsgreb
- Barnet står med højre ben forrest i et stemskridt og udfører et underhåndsslag i baghåndssiden eller forhåndssiden og skyder bolden langt (lob)
- Barnet står med højre ben forrest i et stemskridt og udfører et underhåndsslag i baghåndssiden eller forhåndssiden og skyder bolden kort (netdrop)

Deltagere: Et par: Forælder og barn

Område: ½ badmintonbane (uden net)

Varighed: 5-15 minutter

Redskaber: Pr. par: 1 ketsjer og 10 bolde

Historien bag

Fortæl børnene, at de snart skal på diamantjagt. Der er det vigtigt, at de øver sig, så de snart kan score masser af diamanter, men også guld- og sølvstykker.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Forælderen kaster bolden, så det passer med barnets bevægelse og ketsjerens bane (ikke for tæt på barnet)
- Forælderen giver barnet god tid til at finde den rette klarposition mellem de kastede bolde
- Kom med positiv og opmuntrende feedback til børnene i forhold til deres indsats
- Giv ros, når bevægelserne udføres korrekt.

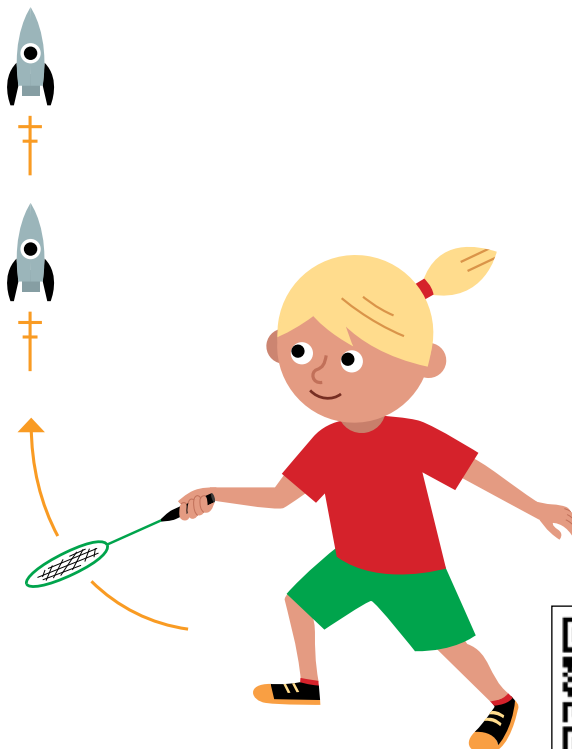
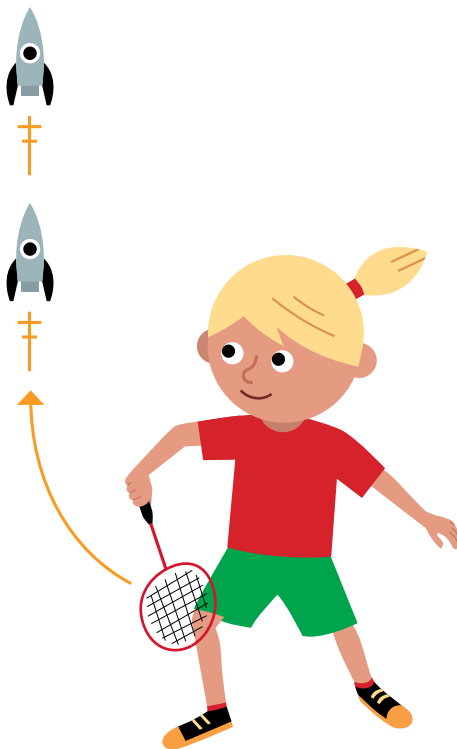
Fokuspunkter

- Have korrekt greb i forhold til det valgte slag: baghånd eller forhånd (fjernbetjening eller goddag)
- Have plads mellem albue og krop, så underarmen kan roteres (vinduesvisker)
- Ketsjer-benet er forrest i et stemskridt, når bolden rammes
- Holde grebet løst og først stramme til, lige før bolden træffes
- Sætte af frem mod slagstedet med modsatte ben end retningen

Variationsmuligheder

1. Børnene kan skyde til måls efter en hulahopring. *Se øvelsen Fangeflugt side 79*
2. Der placeres flere kegler rundt i hallen. Til hver kegle er en forælder med en masse bolde. Børnene løber hen til en kegle og får en kastet bold, som de slår til. Herefter løbes videre til næste kegle
3. Forældrene kaster skiftevis fjerboldene i baghåndssiden og forhåndssiden. Barnet skal have god tid til at skifte position og greb
4. Barnet skal træde frem og lave slagbevægelsen uden bold, til den side der peges. Herefter kastes en bold, som der skal slås til, som beskrevet i øvelsen.

RAKETAFFYRING



dgi.dk/badminton/oeverlser/13091

Formål

- Træne grundlæggende tekniske færdigheder: Primært rotation i underarm, korrekt greb og ketsjer-benet forrest i et stamskridt
- Træne koordination mellem øje, hånd og ketsjer
- Øve opretholdelse af koncentration over en længere periode, mens det er sjovt

Beskrivelse

Børnene jonglerer med ketsjer og fjerbold på forskellige måder. Træneren demonstrerer alle jongleringsøvelserne, inden børnene går i gang. Børnene skal have god plads omkring sig. Forældrene kan deltage på lige fod med børnene eller hjælpe med at give feedback.

Børnene veksler mellem disse jongleringsøvelser:

- Slå til bolden flest mulige gange, uden den rammer gulvet
- Slå til bolden udelukkende med baghåndsgreb
- Slå til bolden udelukkende med forhåndsgreb
- Slå til bolden skiftevis med baghåndsgreb og forhåndsgreb

Deltagere: Et barn/forælder

Område: ½ badmintonbane (uden net)

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: Pr. barn/forælder: 1 fjerbold og 1 ketsjer

Historien bag

Fortæl børnene, at hver gang de rammer bolden, er de med til at sende en raket ud i rummet mod månen (et sted i loftet). Men det er jo svært at styre en raket, så det er vigtigt, at de øver sig i at sende raketten rigtigt afsted (børnenes teknik), for at det kan lykkes.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Træneren demonstrerer øvelsen igen, hvis børnene er i tvivl
- Hjælp børnene med at justere grebet, så de enten holder baghåndsgreb eller forhåndsgreb

- Fokus på, at børnene kan have brug for hjælp til at få sat bolden ordentlig i gang. For eksempel kan forælderen/træneren skyde bolden op for barnet, eller lade bolden starte stående på ketsjeren
- Der skal være god afstand mellem børnene, så de ikke løber sammen. De kigger mest op i loftet
- Giv feedback på børnenes bevægelser og ros dem for deres ihærdighed med at øve sig og få øvelsen til at lykkes.

Fokuspunkter

- Blive ved med at prøve, selvom det ikke lykkes de første par gange
- Have korrekt greb i forhold til det valgte slag
- Holde grebet løst og først stramme til, lige før bolden træffes
- Have plads mellem albue og krop, så underarmen kan roteres (vinduesvisker)
- Have ketsjer-benet forrest i et stamskridt, når bolden rammes

Variationsmuligheder

1. Børnene kan træne disse jonglerings-variationer:
 - Slå bolden skiftevis højt op i luften og kun lige over ketsjeren.
 - Slå bolden op i luften og gribe den i hænderne
 - Slå bolden op i luften og gribe den på ketsjeren, så bolden ligger stille
 - Ramme bolden over hovedet (overhåndsslag)
 - Ramme bolden skiftevis med overhåndsførhåndsslag og underhåndsslag
2. Par-jonglering (skiftes til at slå til bolden):
 - Tæl, hvor mange gange parret til sammen kan skyde fjerbolden op i luften, uden den rammer gulvet
 - En slår til fjerbolden med baghånden, mens den anden med slår forhånden
 - Skift hele tiden mellem baghåndsgreb og forhåndsgreb mellem hvert slag
 - Brug kun én ketsjer så der slås hvert andet slag.

DET BRANDVARME GREB



dgi.dk/badminton/oefvelser/10477

Formål

- Opleve succes ved at ramme en flyvende ballon/bold flere gange
- Kunne skifte greb mellem forhåndsgreb og baghåndsgreb
- Træne grundlæggende tekniske færdigheder: Primært rotation i underarm og bevægelse fremad efterfulgt af et stemastrid

Beskrivelse

Forælderen står 1-2 meter foran barnet med en ballon eller 10 fjerbolde på armen. Forælderen kaster underhåndskast – skiftevis til et forhåndsslag og et baghåndsslag til barnet. Barnets startposition er med parallelle fødder. Barnet træder fra startpositionen ud i stemastrid og tilbage herfra til startpositionen. Barnet har fokus på at skifte grebet mellem hvert slag og ikke på, hvor ballonen/bolden flyver hen. Barnet kan eventuelt tage ketsjeren over i modsatte hånd og tilbage igen mellem hvert slag, så grebet er løst.

Barn og forælder kan veksle mellem disse øvelser:

- Slå til en ballon – skiftevis med forhånds- og baghåndsslag
- Slå til en fjerbold – skiftevis med forhånds- og baghåndsslag
- Slå til en fjerbold over nettet – skiftevis med et forhåndsslag og et baghåndsslag (med net). Barn og forælder står omkring forreste servelinje på hver sin side af nettet

Hvis barnet ikke har prøvet øvelsen før, er det en god ide at starte med at gennemgå de to greb: Forhåndsgreb (goddag-greb) og baghåndsgreb (fjernbetjenings-greb).

Øvelsen Træning til Diamantjagt side 72 er en lettere version.

Deltagere: Et par: Forælder og barn

Område: ½ badmintonbane både med og uden net

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: Pr. par: 1 ketsjer og 1 ballon/10 bolde

Historien bag

Fortæl børnene, at grebet på deres ketsjer er brandvarmt, så de hele tiden er nødt til at holde løst og skifte greb – ellers brænder de nallerne.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Forælderen kaster ballon/fjerbold, så det passer med barnets bevægelse og ketsjerens bane (ikke for tæt på barnet)
- Forælderen giver barnet god tid til at finde den rette klarposition og til at skifte greb mellem de kastede bolde
- Giv ros, når barnet udfører bevægelserne korrekt
- Kom med positiv og opmuntrende feedback til børnene i forhold til deres indsats
- Hjælp barnet, hvis det har svært ved at dreje grebet den rigtige vej

Fokuspunkter

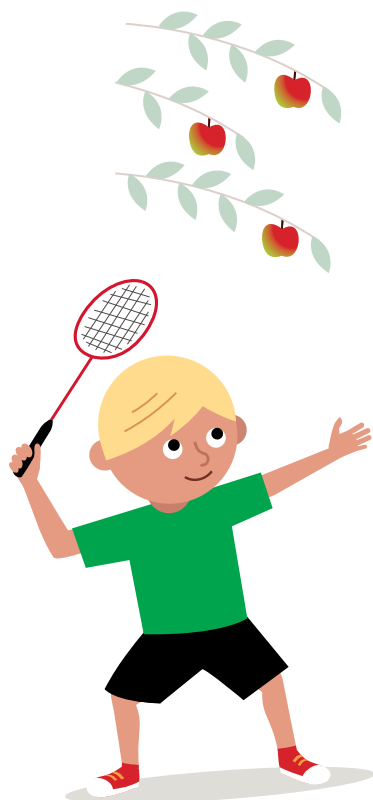
- Have korrekt greb i forhold til det valgte slag: Baghånd eller forhånd (fjernbetjening eller goddag)
- Have plads mellem albue og krop, så underarmen kan roteres (vinduesvisker)
- Have ketsjer-benet forrest i et stemastrid, når bolden rammes
- Holde grebet løst og først stramme til, lige før bolden træffes
- Sætte af frem mod slagstedet med modsatte ben end retningen

Variationsmuligheder

1. Børnene kan skyde til måls. *Se øvelsen Fangeflugt side 79*
2. Placér adskillige kegler rundt i hallen. Ved hver kegle står en forælder med en masse bolde. Børnene løber hen til en kegle og får kastet to bolde – en til et forhåndsslag og en til et baghåndsslag. Herefter løber barnet videre til næste kegle
3. Afstanden mellem barn og forælder kan gøres længere eller kortere. På den måde bliver barnet udfordret i forhold til både retning og længde



ÆBLEPLUKNING



dgi.dk/badminton/oeverlser/13125

Formål

- Opleve succes ved at ramme bolden med overhåndsslag
- Træne grundlæggende tekniske færdigheder i forhold til overhåndsslag: Primært rotation i underarmen, centralbevægelse og at have siden til bolden
- Få fornemmelse af at ramme bolden i strakt arm over skulderen

Beskrivelse

Øvelsen foregår uden net. Forælderen står 1-2 meter skråt foran barnet med 5 fjerbolde på armen. Forælderen kaster bolden op over barnets højre skulder, så barnet kan ramme bolden i strakt arm over skulderen. Kastet skal hellere være lidt for høj end lidt for flad. Fokus er på udførelsen af slaget og barnets oplevelse af at lykkes med at ramme bolden (og altså ikke på, hvor bolden flyver hen).

Barn og forælder kan veksle mellem disse øvelser (dog minimum 5 kast i træk til hver øvelse):

- Overhåndsslag i forhånden
- Overhåndsslag i forhånden, mens barnet træder frem på højre ben
- Overhåndsslag i forhånden med variation af slaget. Barnet kan øve at slå hårdt fremad (clear), hårdt nedad (smash) eller blødt fremad (drop). Barnet træder stadig frem på højre ben.

Deltagere: Et par: Forælder og barn

Område: ½ badmintonbane (uden net)

Varighed: 5-15 minutter

Redskaber: Pr. par: 1 ketsjer og 5 bolde

Historien bag

Fortæl børnene, at de skal strække sig op efter bolden, ligesom hvis de skulle plukke nogle dejlige søde æbler højt oppe i et træ.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Forælderen skal undgå at kaste boldene for lavt – hellere noget højde på, så barnet selv kan korrigere, så bolden kan rammes i strakt arm over skulderen
- Forælderen giver barnet god tid til at finde den rette klarposition mellem de kastede bolde
- Opmuntrer børnene til at blive ved med at forsøge, selvom det ikke lykkes første gang
- Giv ros, når bevægelserne udføres korrekt
- Kom med positiv og opmuntrende feedback til børnene i forhold til deres indsats.

Fokuspunkter

- Have siden til bolden med venstre ben forrest
- Bevæge hoften fremad, så kroppen roteres
- Føre albuen tilbage i skulderhøjde
- Træffe bolden med strakt arm

Variationsmuligheder

1. Øvelsen kan gøres lettere ved at anvende en ballon i stedet for en fjerbold
2. Øvelsen kan gøres lettere ved at anvende en bold i snor. *Se øvelsen Fjerbold-boomerang-skud side 70*
3. Der placeres flere kegler rundt i hallen. Til hver kegle er en forælder med en masse bolde. Børnene løber hen til en kegle og får en kastet bold, som de slår et overhåndsslag på. Herefter løbes videre til næste kegle.
4. Forældrene kaster skiftevis fjerboldene i baghånds- og forhåndssiden. Barnet skal have god tid til at skifte position og greb
5. Øvelsen kan gøres svære ved også at udføre saks-bevægelsen. *Se øvelsen Slag fra bagbanen side 85.*

DIAMANTJAGT



dgi.dk/badminton/oefvelser/13093

Formål

- Opleve succes ved at ramme en flyvende bold flere gange
- Træne grundlæggende tekniske færdigheder: Rotation i underarm, justering af greb, bevægelse fremad efterfulgt af et stemskridt
- Få forståelse og fornemmelse for baghånds- og forhåndsgreb

Beskrivelse

Forælderen står 1-2 meter foran barnet med 1-2 fjerbolde. Øvelsen foregår uden net, så barnet placeres med ryggen til nettet eller øvelsen foregår på tværs af en badmintonbane. Forælderen kaster bolden foran barnet, så barnet kan træffe bolden omkring knæhøjde. Barnet forsøger at skyde bolden til forælderen, som prøver at gribe bolden.

Barn og forælder kan veksle mellem disse øvelser:

- Underhåndsslag (5 stk.) fra baghånds- eller forhåndssiden med stemskridts-benarbejde
- Underhåndsslag skiftevis fra baghånds- og forhåndssiden med stemskridts-benarbejde
- Underhåndsslag i tilfældig rækkefølge fra baghånds- eller forhåndssiden med stemskridts-benarbejde

Øvelsen Træning til Diamantjagt side 72 er en lettere version.

Deltagere: Et par: Forælder og barn

Område: ½ badmintonbane (uden net)

Varighed: 5-15 minutter

Redskaber: Pr. par: 1 ketsjer og 1-2 fjerbolde

Historien bag

Fortæl børnene, at de nu skal ud og score en masse diamanter eller guld- og sølvstykker. For hver gang det lykkes dem at ramme bolden, og deres forælder griber bolden uden at flytte sig, ja så scorer de en diamant. De scorer et guldstykke, hvis de rammer bolden, men deres

forælder er nødt til at flytte sig for at gribe bolden. Hvis de rammer bolden, men forælderen ikke griber den, scorer de et sølvstykke.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Forælderen kaster fjerbolden, så det passer med barnets bevægelse og ketsjerens bane (ikke for tæt på barnet).
- Forælderen giver barnet god tid til at finde den rette klarposition mellem de kastede bolde
- Forælderen hjælper med at score diamanterne ved at gribe bolden, når det muligt. Fokus skal dog være på korrekt udførelse
- Kom med positiv og opmuntrende feedback til børnene i forhold til bevægelserne og deres indsats
- Vær opmærksom på, hvor mange forskellige typer belønning (diamant, guld, sølv) børnene kan overskue og holde styr på.

Fokuspunkter

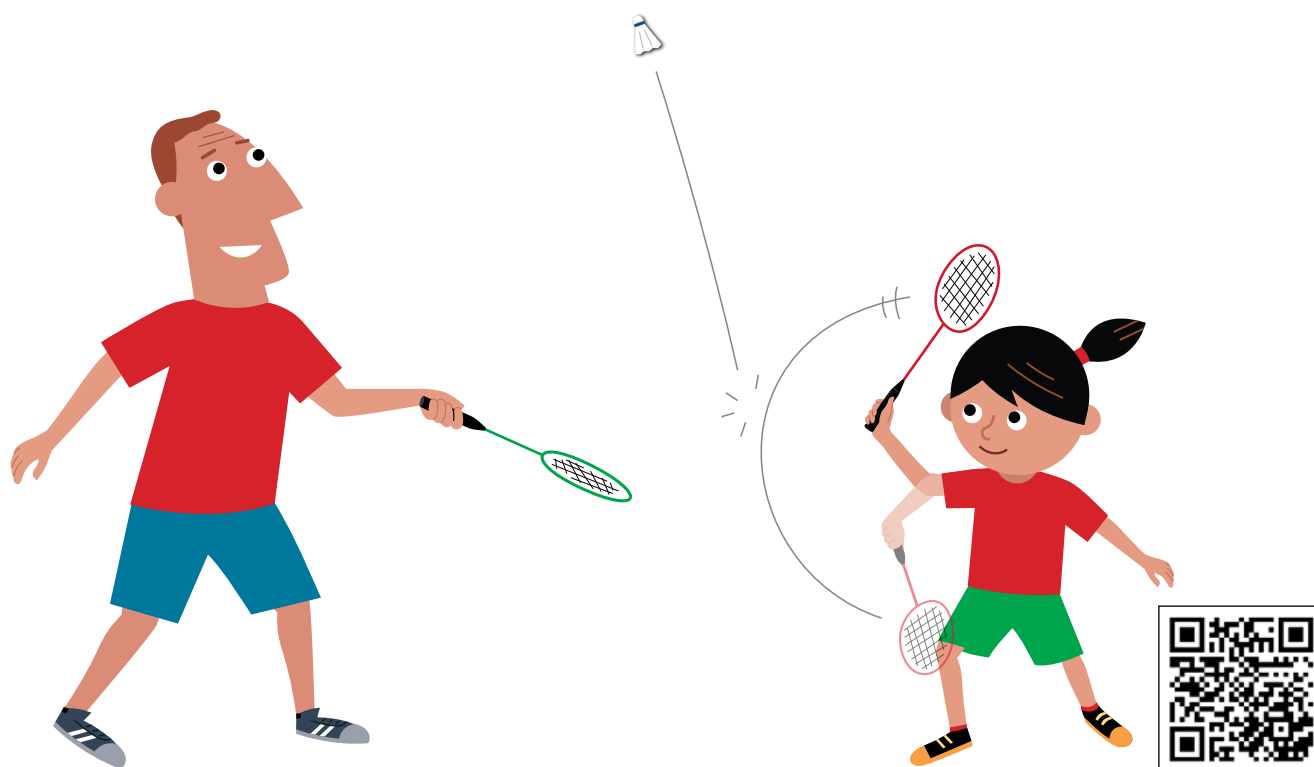
- Have korrekt greb i forhold til det valgte slag: baghånd eller forhånd (fjernbetjening eller goddag)
- Have plads mellem albue og krop, så underarmen kan roteres
- Ketsjer-benet er forrest i et stemskridt, når bolden rammes
- Holde grebet løst og først stramme til, lige før bolden træffes
- Sætte af frem mod slagstedet med modsatte ben end retningen

Variationsmuligheder

1. Afstanden mellem barn og forælder gøres længere eller kortere så barnet udfordres i forhold til både retning og længde
2. Forælderen flytter sig efter hver kastet bold. På den måde skal barnet hele tiden tilpasse længde og retning af det enkelte slag
3. Forælderen kaster til "fire hjørner". Barnet skal altså både træde skråt frem til begge sider (som beskrevet ovenfor) og direkte til højre eller venstre (som ved en opsamling)
4. Barnet starter med at vælge en fjerbold, som står i et af de fire hjørner, som beskrevet ovenfor. Forælderen kaster en bold til et af de andre hjørner og barnet returnerer bolden.



SAMMENSPIL



dgi.dk/badminton/oefvelser/13094

Formål

- Lære at samarbejde og give hinanden en god oplevelse med at øve sig sammen
- Træne grundlæggende tekniske færdigheder: Primært rotation i underarm, justering af greb i forhold til det valgte slag og have ketsjer-benet forrest i et stemastrid
- Træne koordination mellem øje, hånd og ketsjer

Beskrivelse

Parret jonglerer sammen ved at skyde fjerbolden højt op i luften på forskellige måder – med én eller to bolde. Træneren demonstrerer alle jongleringsøvelserne, inden parret enten børn og forældre eller barn og barn går i gang. Parrene skal have god plads omkring sig.

Parrene veksler mellem disse jongleringsøvelser:

- Tælle, hvor mange gange bolden kan skydes op, inden den rammer gulvet
- Begge slår til bolden med skiftevis baghånds- og forhåndsgreb
- Bruge én ketsjer, som parret skiftes til at slå til fjerbolden med
- Igangsætte to fjerbolde samtidig, som parret skal samarbejde om at holde i gang.

Deltagere: Et par

Område: ½ badmintonbane (uden net)

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: Pr. par: 1 fjerbold og 2 ketsjere

Historien bag

Fortæl børnene, at dengang du (deres træner) var barn, øvede du dig rigtig meget sammen med din bedste kammerat. Det er meget vigtigt at samarbejde, så det både er sjovt og begge to bliver dygtigere. Det handler om at gøre hinanden gode og øve sig sammen.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Træneren demonstrerer øvelserne igen, hvis børnene er i tvivl
- Øvelserne bliver sat ordentlig i gang med en høj bold
- Den, som lige har skudt til bolden, bevæger sig væk fra slagstedet
- Snak sammen om, hvad der skal til for at få øvelsen til at fungere endnu bedre
- Træneren giver feedback på børnenes bevægelser og roser dem for deres ihærdighed med at øve sig og få øvelsen til at lykkes.

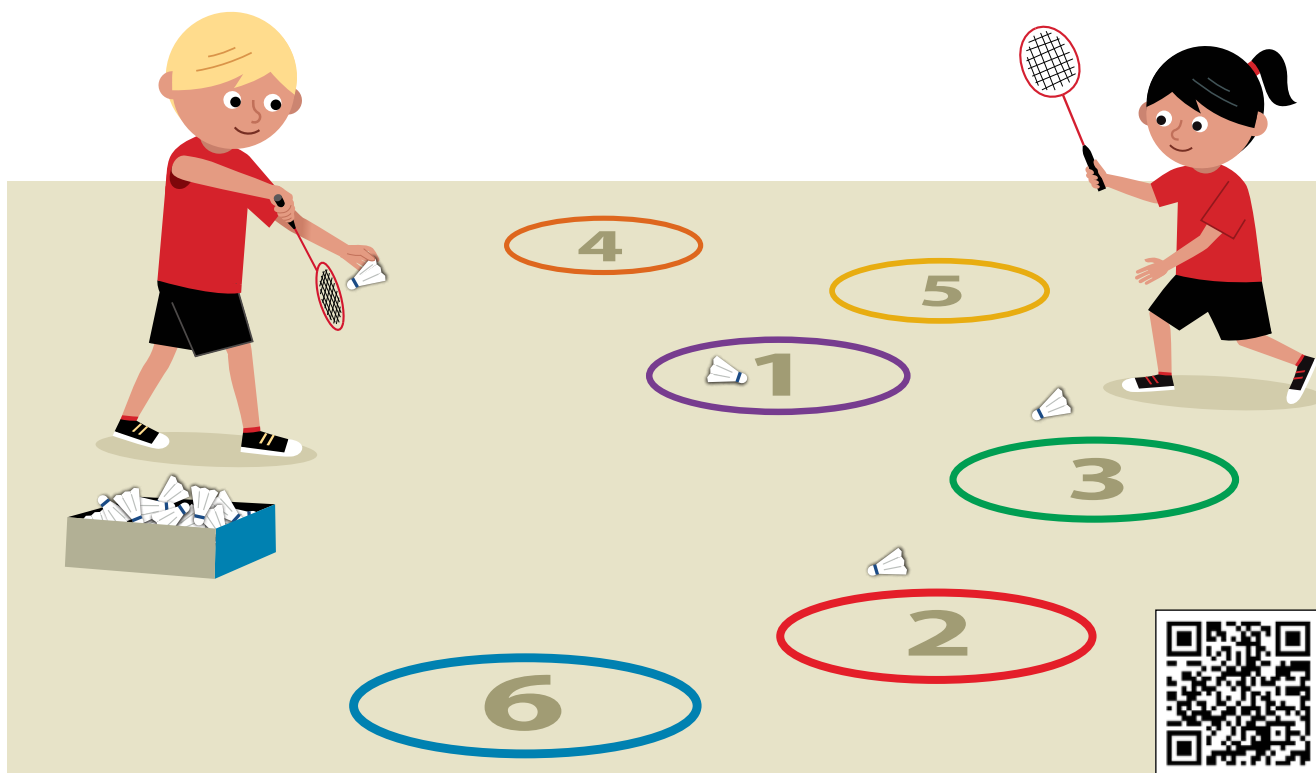
Fokuspunkter

- Fornemme, hvor makkeren er henne
- Have plads mellem albue og krop, så underarmen kan roteres (vinduesvisker)
- Ketsjer-benet er forrest i et stemastrid, når bolden rammes
- Holde grebet løst og først stramme til, lige før bolden træffes

Variationsmuligheder

1. Parrene kan også træne disse jonglerings-varianter:
 - Slå bolden skiftevis meget højt op i luften og kun lige over ketsjeren
 - Slå til bolden på forskellige sjove måder. *Se øvelsen Cirkus side 80*
 - Udføre øvelsen siddende
 - Skifte mellem at sætte sig ned på numsen og rejse sig op
 - Ramme bolden skiftevis med overhåndsforslagsslag og underhåndsslag
2. Bombekast: En konkurrence, hvor parrene jonglerer rundt på en halvbane (på samme side af nettet). Det gælder om at flytte hinanden rundt på banen. Der skal være god højde på slagene, ellers er det for svært. Parrene tæller som udgangspunkt IKKE point.

SERVE-GOLF



dgi.dk/badminton/oefvelser/6032

Formål

- Lege baghåndsserven ind (ved brug af redskaber og konkurrenceelement) og træne baghåndsgreb
- Få fornemmelsen af kraft i slaget og afstandsbedømmelse
- Eksperimentere med ketsjer og bold (med plads til at fejle og prøve igen)

Beskrivelse

Træneren placerer en masse huller (hulahopringe eller andet), som børnene kan skyde til måls efter.

Børnene skal bevæge sig rundt mellem hullerne ved at serve baghåndsserv. Barnet samler bolden op der, hvor den lander, og server derefter en ny serv. På den måde bevæger børnene sig rundt til alle hullerne. Forældrene kan deltage på lige fod med børnene eller hjælpe med at give feedback.

Vælg mellem to metoder:

- Børnene bestemmer selv, hvilke huller, de vil ramme, og bevæger sig dermed tilfældigt rundt
- Træneren giver hullerne hvert deres nummer, og børnene skyder efter dem i den rækkefølge. Husk at lade børnene starte ved forskellige huller, så der ikke opstår kø og de står i vejen for hinanden.

Træneren starter med at instruere i baghåndsserven.

Deltagere: Et barn/forælder

Område: ½ badmintonbane (uden net)

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: 4-10 Hulahopringe eller de redskaber, som er til rådighed i hallen 1 ketsjer og 1 fjerbold

Historien bag

Fortæl børnene, at de er kommet med en tur på golfbanen. I golf konkurreres der altid om store pengepræmier og kæmpe pokaler! De skal nu prøve at ramme i hullerne rundt omkring, ligesom golfspillere.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Træneren demonstrerer løbende baghåndsserven
- Hjælp børnene videre, hvis der er enkelte huller, som giver særlige udfordringer
- Giv positiv feedback på baggrund af børnenes lyst til at forsøge
- Ros børnene for at både at eksperimentere og gøre det korrekt
- Mind børnene om, at de ikke skal serve hurtigt, det er vigtigere, de gør det rigtigt.

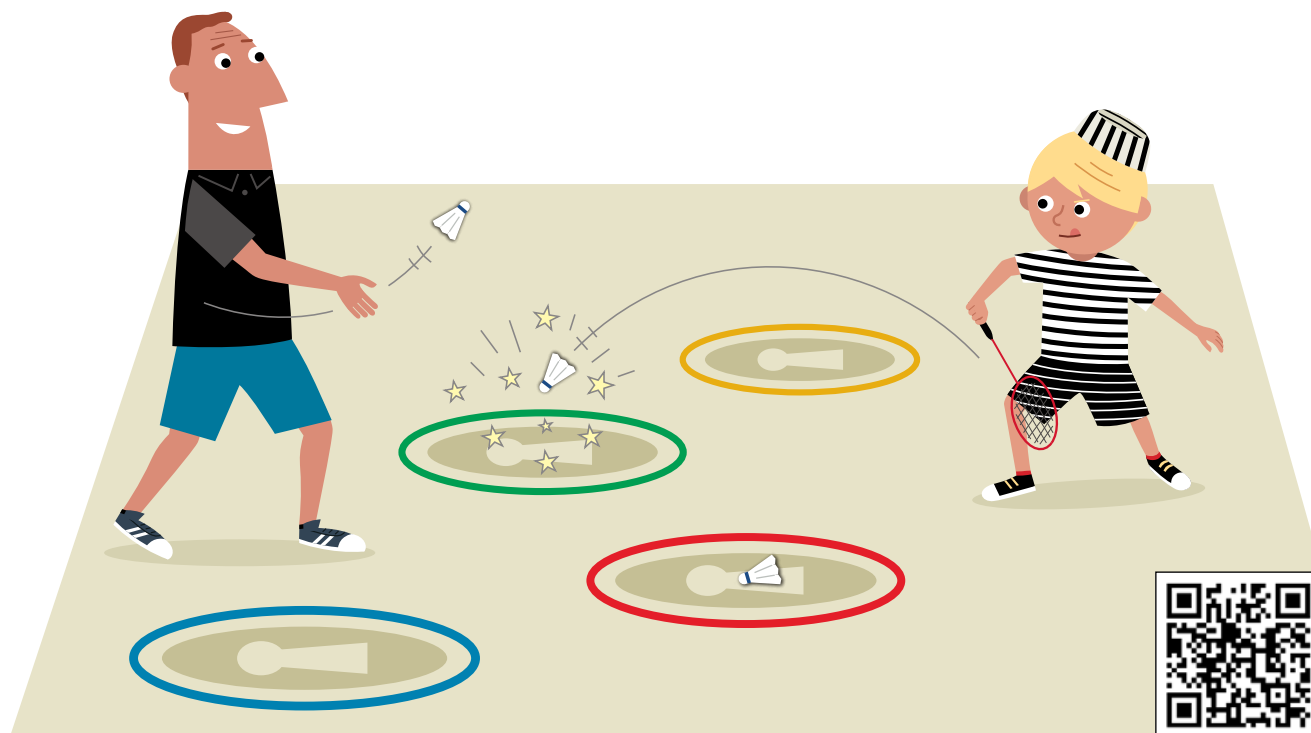
Fokuspunkter

- Holde baghåndsgreb
- Have venstre arm strakt og holde i spidsen af fjerene med tommel- og pegefinger
- Give sig god tid til at bedømme afstanden til næste hul
- Prøve at slå til bolden med forskellige vinkler og hastigheder

Variationsmuligheder

1. Forskellige former for golf-huller:
Hulahopringe, boldkasser/kurve, skraldespande, A3-papir på væggen, A4-papir med dyretegninger, håndklæder, hockey mål, basketkurve, håndboldmål, tasker
2. Børnene gennemfører banen, hvor de skiftevis server med baghånd og forhånd
3. Banko-løb: Hvert hul har et nummer og disse numre er på hver deres stykke papir. Børnene trækker nu tre forskellige huller og skal hurtigst muligt serve i disse tre. Børnene starter samlet ved et hul og afslutter ved igen at ramme i dette hul (udover de tre). Anvend alternativt dyretegninger.

FANGEFLUGT



dgi.dk/badminton/oefvelser/13095

Formål

- Kunne bestemme retning og længde på slag og afprøve forskellige slagvariationer
- Træne grundlæggende tekniske færdigheder: Primært rotation i underarm og justering af greb
- Prøve at sammensætte et retningsbestemt afsæt efterfulgt af et stems-kridt

Beskrivelse

Forælderen står 1-2 meter foran barnet med 10 fjerbolde på armen. Øvelsen udføres uden net. Forælderen kaster bolden foran barnet, så barnet kan ramme bolden omkring knæhøjde.

Barnet træder frem og slår underhåndsslag med stems-kridts-benarbejde og prøver at ramme én af de fire hulahopringe, der er lagt ud på badmintonbanen.

Forælderen kaster først 10 bolde i baghåndssiden og derefter 10 bolde i forhåndssiden.

Barn og forælder kan veksle mellem disse øvelser:

- Barnet bestemmer selv, hvilken hulahopring det vil skyde efter
- Barnet må kun skyde i de to hulahopringe, der er længst væk
- Barnet skal skyde i de to hulahopringe, der er tættest på barnet
- Barnet skal ramme i hulahopringene i en bestemt rækkefølge, for eksempel med uret rundt.

Deltagere: Et par: Forælder og barn

Område: ½ badmintonbane (uden net)

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: Pr. par: 1 ketsjer, 10 fjerbolde og 4 hulahopringe

Historien bag

Fortæl børnene, at de er fanget i et fængsel med fire magiske låse – én for hver hulahopring. Kun en bold, der lander i hulahopringen, får låsen til at gå op. Når alle fire låse er brudt op, kan børnene løbe ud af fængslet, og de må løbe over og give fangevogteren et dask i numsen.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Kom med positiv og opmuntrende feedback til børnene for deres indsats, selvom de ikke lykkes første gang
- Giv ros, når barnet udfører de rigtige bevægelser
- Børnene har nået et niveau, hvor det er realistisk at stille krav til deres præcision: Ros når de lykkes med at ramme, men hold fokus på udførelse af bevægelsen
- Forælderen skal kaste bolden, så den passer til barnets bevægelse og ketsjerens bane – så er der størst chance for succes.

Fokuspunkter

- Have korrekt greb: baghånds- eller forhåndsslag
- Have plads mellem albue og krop, så underarmen kan roteres
- Ketsjer-benet er forrest i et stems-kridt, når bolden rammes
- Holde grebet løst og først stramme til, lige før bolden træffes
- Sætte af frem mod slagstedet med modsatte ben end retningen

Variationsmuligheder

1. Målene kan være mange forskellige ting, for eksempel: Boldkasser/kuve, skraldespande, håndklæder, basketkurve
2. Andre øvelsesvariationer:
 - Barnet slår skiftevis fra baghåndssiden og forhåndssiden
 - Forælderen kaster boldene tilfældigt til bag- og forhåndssiden
 - Barnet vælter en fjerbold, inden det slår til den kastede bold
3. Banko: Forælderen fortæller, hvilke hulahopringe, barnet skal ramme. Når barnet har ramt i tre hulahopringe, er der banko.

CIRKUS



dgi.dk/badminton/oeverlser/13096

Formål

- Træne tekniske færdigheder: Primært rotation i underarm, justering af grebet i forhold til det valgte slag og placering af benene i forhold til situationen
- Træne koordination mellem øje, hånd og ketsjer
- Give mulighed for at eksperimentere med bold og ketsjer med plads til at fejle og prøve igen

Beskrivelse

Børnene skal jonglere på forskellige seje måder ligesom et cirkusnummer. Træneren demonstrerer alle jongleringsøvelserne, inden børnene går i gang. Børnene skal have god plads omkring sig. Forældrene kan deltage på lige fod med børnene eller hjælpe med at give feedback.

Børnene veksler mellem disse jongleringsøvelser:

- Dreje grebet en eller flere omgange mellem hvert slag
- Skyde bolden op nogle gange og gribe bolden med ketsjeren
- Skiftevis slå (med ketsjeren) og sparke (med foden) til bolden
- Bevæge sig fra siddende og til stående mellem hvert slag
- Dreje en omgang mellem hvert eller hvert andet slag

Efter noget tid giver træneren børnene "fri" til at afprøve netop det cirkusnummer, de har lyst til.

Deltagere: Et barn/forælder

Område: ½ badmintonbane (uden net)

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: Pr. barn/forælder: 1 fjerbold og 1 ketsjer

Historien bag

Fortæl børnene, at de er i cirkus og står i manegen. Nu skal de vise tilskuerne alle de fantastiske tricks, de kan.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Træneren demonstrerer øvelser igen, hvis børnene er i tvivl
- Træneren opfordrer børnene til at afprøve mange forskellige øvelser
- understøt børnene i, at det er helt ok, at de ikke lykkes. Det vigtigste er at prøve, og det at "fejle" er en vigtig del af det at lære noget nyt
- Give feedback på børnenes seje tricks, uanset om de lykkes eller ej

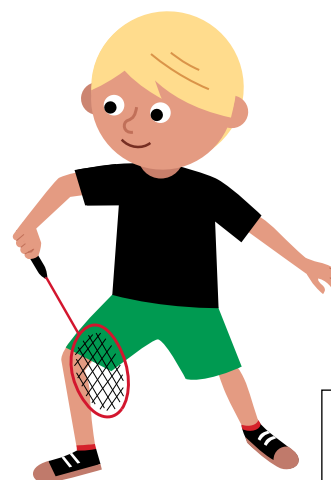
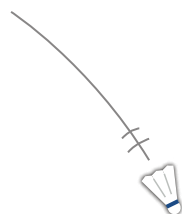
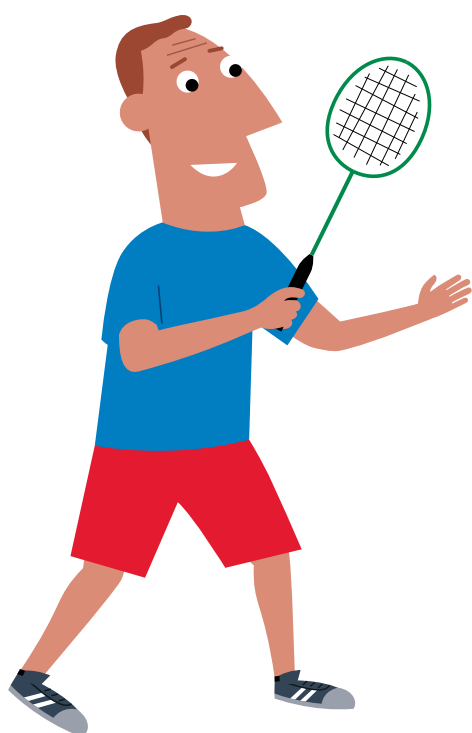
Fokuspunkter

- Justere greb og benstilling i forhold til den enkelte situation
- Udfordre sig selv med mange forskellige øvelser
- Holde grebet løst og først stramme til, lige før bolden træffes
- Have plads mellem albue og krop, så underarmen kan roteres (vinduesvisker)

Variationsmuligheder

1. Børnene kan også træne disse jonglerings-varianter:
 - Slå til bolden rundt om ryggen
 - Slå skiftevis med overhåndsslag i forhånden og underhåndsslag i baghånden
 - Jonglere med to bolde
 - Slå bolden højt op i luften, mens ketsjeren føres mellem benene
 - Slå bolden højt op i luften, mens ketsjeren føres rundt om ryggen
 - Lav en serie med tre slag: 1: Normalt slag 2: Ketsjeren rundt om ryggen 3: Slå til bolden mellem benene
 - Jonglere med bolden i løb
 - Jonglere, mens barnet lægger sig på ryggen (på gulvet) og kommer op at stå igen
 - Jonglere i par. Parret skiftes til at slå til bolden på den sejeste trick-måde
 - Slå skiftevis til bolden med strengene og på grebet.

SAMMENSPIL 2



dgi.dk/badminton/oefvelser/13092

Formål

- Kunne samarbejde og give hinanden en god oplevelse med at øve sig sammen
- Træne grundlæggende tekniske færdigheder: Primært holde løst på ketsjeren, justere greb og stemskeidrt
- Få fornemmelse for tyngdepunktet, særligt at kunne have lavt tyngdepunkt

Beskrivelse

Barn og forælder spiller til hinanden på tværs af badmintonbanen. Der anvendes ikke noget net.

Parret veksler mellem disse øvelser:

- Spil bolden på kryds til hinanden med bløde underhåndsslag (Så de kun spiller med enten baghåndsgreb eller forhåndsgreb)
- Tæl, hvor mange gange, de kan spille bolden til hinanden, uden at den rammer gulvet
- Skift mellem baghåndss- og forhåndsgreb mellem hvert slag (både barn og forældre). Det vil sige, at den ene hele tiden returnerer bolden lige, mens den anden spiller på kryds.

Deltagere: Et par

Område: ½ badmintonbane (uden net)

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: Pr. par: 1 fjerbold og 2 ketsjere

Historien bag

Fortæl børnene, at hvis badminton skal være rigtig fedt, så er det meget vigtigt at samarbejde. Både ved at spille til hinanden, men også ved at udfordre hinanden, så det er nødvendigt at koncentrere sig. På denne måde bliver det både sjovt og udfordrende, og begge bliver dygtigere til at spille badminton. Det handler om at gøre hinanden gode og øve sig sammen.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Træneren demonstrerer øvelsen igen, hvis børnene er i tvivl
- Forælderen spiller bolden til barnet, så det får tid til at træde frem på ketsjer-benet og til at justere grebet
- Parret snakker sammen undervejs om, hvordan de kan få øvelsen til at fungere endnu bedre
- Giv feedback på børnenes bevægelser og deres ihærdige forsøg på at lykkes med øvelsen.

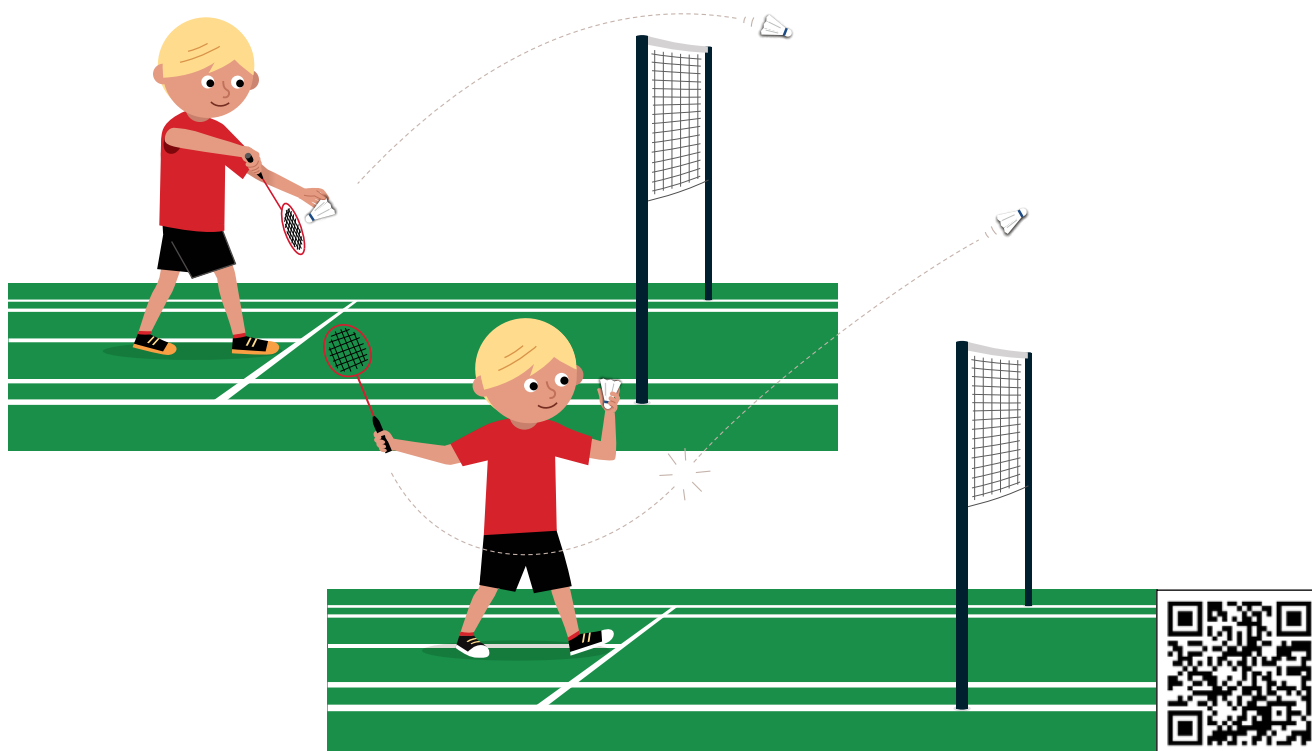
Fokuspunkter

- Justere grebet i forhold til om det er baghåndss- eller forhåndsslag
- Ketsjer-benet er forrest i et stemskeidrt, når bolden rammes
- Holde grebet løst og først stramme til, lige før bolden træffes
- Gøre ketsjeren klar efter hvert slag – løs albue lidt foran kroppen

Variationsmuligheder

1. Badmintoncirkus i par: Hvem kan lave det fedeste trick? For eksempel:
 - Slå bolden rundt om ryggen
 - Slå bolden mellem benene
 - Skiftevis sætte sig ned på numsen og rejse sig op
2. Kamp på tværs af banen: En konkurrence, hvor parret spiller på tværs af en halvbane (på samme side af nettet). Hver spiller har det store felt (kvartbanen) + sidegrøften som bane. Parret skal forsøge at flytte hinanden rundt på banen, men må kun bruge underhåndsslag med god højde, da det ellers vil være for svært. Bolden sættes i gang med en serv fra sidegrøften. Der tælles som udgangspunkt IKKE point.
3. Drop og lob: Enten barn eller forældre slår kun høje underhåndsslag (lob) op i ketsjeren på makkeren, som slår bløde overhåndsslag (drop). Se hvor mange I kan nå til ved at hjælpe hinanden.

KORT BAGHÅNDSSERV OG LANG FORHÅNDSSERV



dgi.dk/badminton/oefvelser/6011

Formål

- Eksperimentere med forskellige greb og bevægelser med ketsjeren
- Få fornemmelsen af kraft og afstandsbedømmelse
- Øve præcision i den kort baghåndsserv og prøve den lange forhåndsserv

Beskrivelse

Børnene øver primært den korte baghåndsserv. Af og til øver barnet også den lange forhåndsserv for at mærke forskellen. Forældrene kaster fjerboldene tilbage, når alle fem er brugt. Nettet er sænket, så det er i barnets skulderhøjde.

Træneren starter med at demonstrere baghåndsserven og eventuelt forhåndsserven.

Deltagere: Et par

Område: ½ badmintonbane med net

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: Pr. par. 1 ketsjer og 5 fjerbolde

Historien bag

Fortæl børnene, at serven faktisk er det vigtigste slag i badminton. For hvis man ikke kan serve, så kan man ikke komme i gang med at spille. Derfor er det rigtig vigtigt at øve serven og at kunne serve på forskellige måder.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Træneren demonstrerer løbende de to server
- Giv opmuntrende feedback på børnenes lyst til at forsøge
- Ros børnene for at gøre det korrekt, men også for at variere serverne
- Husk børnene på, at de ikke skal serve hurtigt, det er vigtigere at gøre det ordentligt.

Fokuspunkter – kort baghåndsserv

- Holde baghåndsgreb
- Stå med 1-2 skulderbreddes afstand mellem fødderne
- Have venstre arm strakt og holde i spidsen af fjerene med tommel- og pegefinger
- Tage god tid mellem hver serv

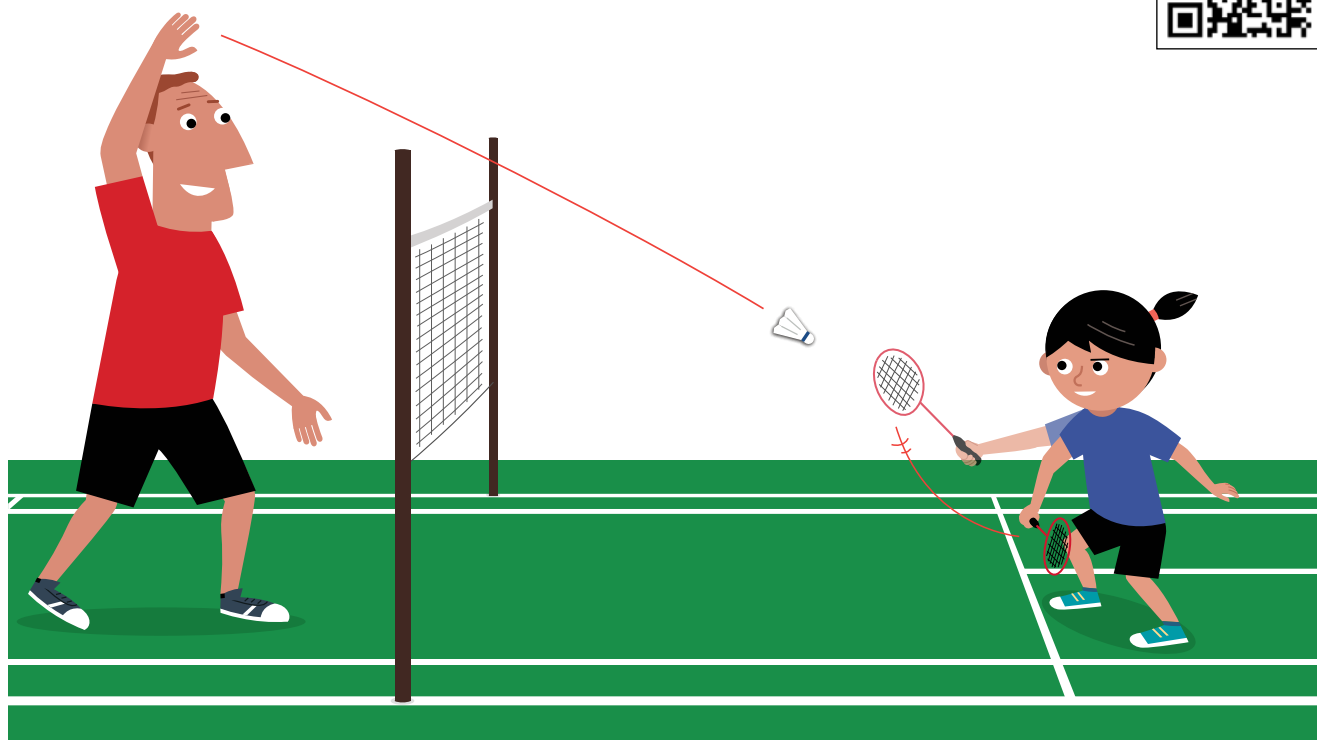
Fokuspunkter – lang forhåndsserv

- Holde forhåndsgreb
- Stå med godt et skridts afstand mellem fødderne, venstre forrest
- Holde afstand mellem kroppen og albuen, så albuen kan bevæges bagud i en cirkel
- Skubbe højre hofte fremad samtidig med albuen og ketsjeren bevæges fremad

Variationsmuligheder

1. Skyde til måls efter for eksempel: Hulahopring, boldkasse, sjippetov
2. Slå skiftevis en kort baghåndsserv og en lang forhåndsserv
3. Serve kort med forhåndsserven
4. Serve langt med baghåndsserven
5. Tegne forskellige felter med kridt på den modsatte side. Serv skiftevis til de forskellige felter
6. En forælder holder en hulahopring oppe ved nettet, og en anden hulahopring placeres omkring forreste servelinje. Hvis barnet rammer igennem en af hulahopringene råbes "Hurra-hurra"!
7. Forælderen spiller serven tilbage til barnet, der står ved nettet. Barnet returnerer bolden med et netdrop.

SMASHOPSAMLING



dgi.dk/badminton/oeverlser/13097

Formål

- Afprøve forskellige slag fra banens midtpunkt
- Opleve succes med at få bolden over nettet, eventuelt også med at styre boldens retning og længde
- Træne grundlæggende tekniske færdigheder: Primært rotation i underarm, have korrekt greb og at få fornemmelsen for tyngdepunktet

Beskrivelse

Nettet er sænket, så det er i barnets skulderhøjde. Barnet holder baghåndsgreb og står i bredstående lige bag ved den forreste servelinje.

Forælderen står klar med 10 bolde på den anden side af nettet – midt mellem nettet og den forreste servelinje. Forælderen kaster bolden nedad med et overhåndskast mod barnets ketsjer.

Barnet har mulighed for at slå to slag:

- Skubbe bolden lige over nettet (kort opsamling)
- Slå bolden så højt og langt som muligt (lang opsamling)

Barnet kan vælge det samme slag hver gang eller skifte mellem de to slag. Det kan også være tilfældigt. Øvelsen udføres også i forhåndssiden.

Deltagere: Et par: barn og forælder.

Område: ½ badmintonbane med net

Varighed: 5-12 minutter

Redskaber: Pr. par: 1 ketsjer og 10 bolde

Historien bag

Fortæl børnene, at de skal være klar med deres magiske sværd. En ond troldmand kaster nemlig ildkugler (fjerbolde) imod dem. De skal med deres magiske sværd (ketsjeren) gøre alt, hvad de kan, for at sende ildkuglen tilbage over nettet.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Forælderen kaster nedad med fart mod ketsjeren, som er ved venstre knæ
- Forælderen giver barnet god tid til at komme i den rette klarposition imellem de kastede bolde
- Hjælp børnene med at holde fokus på udførelsen, fremfor hvor bolden lander, særligt hvis den går i nettet
- Kom med positiv og opmuntrende feedback til børnene baseret på deres indsats
- Giv ros når barnet udfører bevægelserne korrekt.

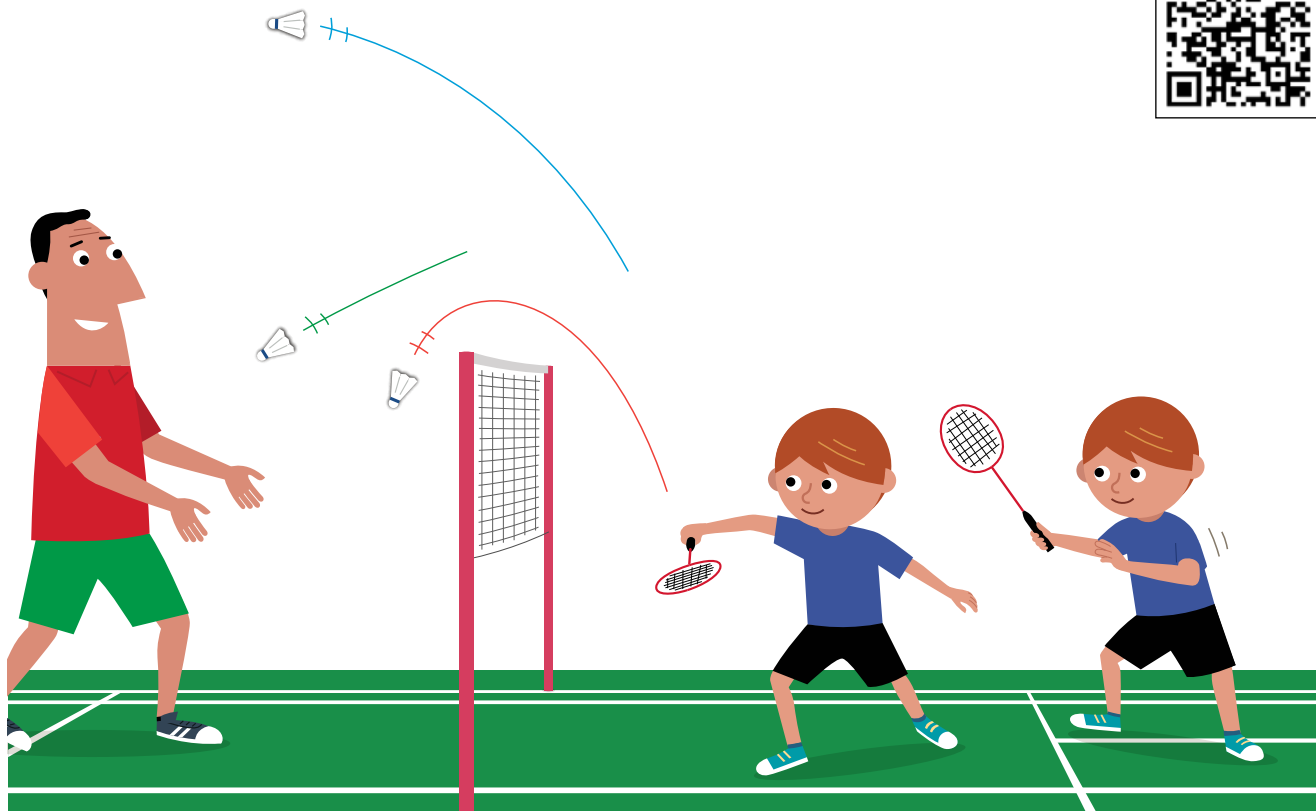
Fokuspunkter

- Have plads mellem albue og krop, så underarmen kan roteres
- Have lavt tyngdepunkt ved at bøje i knæ og hofte
- Holde grebet løst og først stramme til, lige før bolden træffes
- Have korrekt greb i forhold til det valgte slag: baghånd eller forhånd (fjernbetjening eller goddag)

Variationsmuligheder

1. Barnets udgangsposition er det sammen, men forælderen skifter mellem at kaste boldene ud mod baghåndssiden og forhåndssiden. Husk at give god tid til at skifte position og greb
2. Udfordringen kan gøres større, ved at barnet skal udføre retningsbestemt afsæt og stemskeudtild til siden og derefter bevæge sig tilbage
3. Barnet starter med at bevæge sig frem til det korte baghåndshjørne for at vælte en fjerbold. Herefter bevægelse tilbage igen for at slå på den kastede bold. Der står fem bolde fremme ved nettet
4. Barnet skyder til måls. Se øvelsen Målskydning – nettet side 86.

SLAG FRA NETTET



dgi.dk/badminton/oeverlser/9916

Formål

- Afprøve forskellige badmintonslag ved nettet
- Opleve succes med at få bolden over nettet og eventuelt styre boldens retning og længde
- Træne grundlæggende tekniske færdigheder: Primært rotation i underarmen, korrekt greb og ketsjer-benet forrest i et stemastrid

Beskrivelse

Nettet er sænket, så det er i barnets skulderhøjde. Barnet holder baghåndsgreb og står i udgangspositionen et skridt fra nettet i baghåndssiden. Forælderen står med 10 bolde på den anden side af nettet omkring den forreste servelinje. Forælderen kaster fjerbolden med et underhåndskast, så bolden lander cirka midt imellem nettet og den forreste servelinje. Barnet træder frem mod bolden i et stemastrid.

Barnet har mulighed for at slå tre slag:

- Skubbe bolden lige over nettet (netdrop)
- Slå bolden højt og langt (lob)
- Nå bolden meget højt og slå den nedad (tap)

Barnet kan vælge det samme slag hver gang eller skifte mellem de tre slag. Det kan også være tilfældigt. Øvelsen udføres også i forhåndssiden.

Deltagere: Et par: Forælder og barn

Område: ½ badmintonbane med net

Varighed: 5-12 minutter

Redskaber: Pr. par: 1 ketsjer og 10 bolde

Historien bag

Fortæl børnene, at de skal forestille sig, at de giver bolden et dask/klap bagi med ketsjeren. Nogle gange skal bolden bare lige have en lillebitte klap, så den kun lige komme over nettet (netdrop). Andre gange skal den have et ordentligt dask, så den

kommer godt op mod loftet og ned til baglinjen (lob). En tredje mulighed er lige at give bolden et lille hurtigt klap bagi (tap).

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Forælderen kaster rolige underhåndskast, der ligger cirka 20-30 cm over nettet
- Forælderen kaster fjerbolden, så det passer med barnets bevægelse fremad og ketsjerens bane
- Forælderen giver barnet god tid til at komme i den rette klarposition mellem de kastede bolde
- Hjælp børnene med at holde fokus på udførelsen, fremfor hvor bolden lander, særligt hvis den går i nettet
- Komme med positiv feedback til børnene for deres indsats
- Give ros, når børnene udfører bevægelserne korrekt.

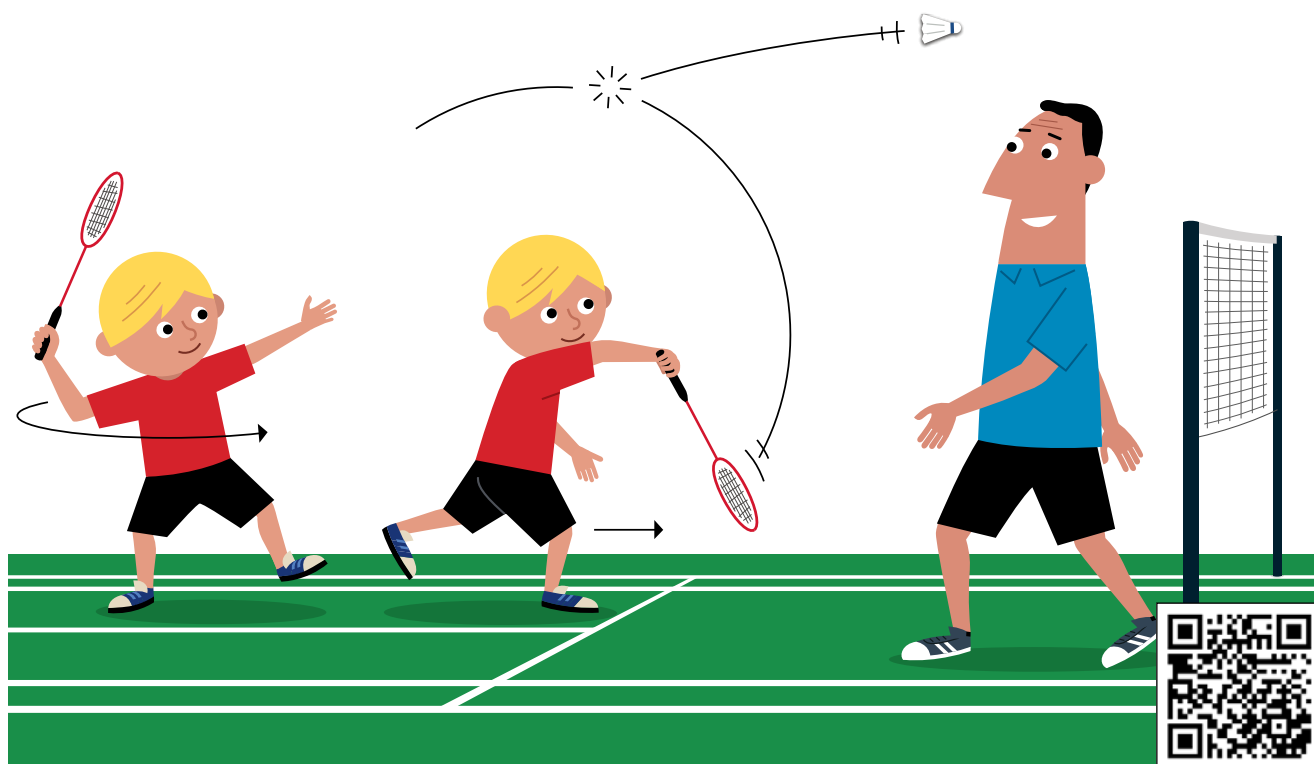
Fokuspunkter

- Sætte af frem mod slagstedet med modsatte ben end retningen
- Have plads mellem albue og krop, så underarmen kan roteres
- Have ketsjer-benet forrest i et stemastrid, når bolden træffes
- Holde grebet løst og først stramme til, lige før bolden træffes
- Have korrekt greb: baghånd- eller forhåndssiden

Variationsmuligheder

1. Barnet står længere tilbage på banen. For at nå bolden skal der udføres et retningsbestemt afsæt efterfulgt af chassé og til sidst stemastrid. Herefter bevægelse tilbage
2. Barnets udgangsposition er det sammen, men forælderen skifter mellem at kaste boldene ud mod baghåndssiden og forhåndssiden, så barnet skiftevis skal træde skråt frem med baghånd og forhånd. Husk at give god tid til at skifte position og greb
3. Barnet starter med at bevæge sig ud til sidelinjen for at vælge en bold. Herefter tilbage mod midten og frem for at slå på den kastede bold. Der står fem bolde ude på sidelinjen
4. Barnet skyder til måls. *Se øvelsen Målskydning – nettet side 86.*

SLAG FRA BAGBANEN



dgi.dk/badminton/oefvelser/5989

Formål

- Lære noget nyt og opleve succes med at ramme bolden
- Afprøve overhåndsslag med fokus på centralbevægelse
- Træne grundlæggende tekniske færdigheder: Primært at have korrekt greb, albues bevægelse og rotation i underarmen

Beskrivelse

Forælderen står ca. 1-2 meter skråt foran barnet med 5 bolde på armen. Barnet står på badmintonbanens store firkant. Forælderen står på samme side af nettet og kaster bolden i en bue op over barnets højre skulder. Hellere lidt for høj end lidt for flad.

Barn og forælder kan veksle mellem disse øvelser (dog minimum 5 kast i træk til hver øvelse):

- Overhåndsslag i forhånden, mens der trædes frem på højre ben
- Overhåndsslag i forhånden med saks-bevægelse
- Overhåndsslag i forhånden med saks-bevægelse med variation af slaget. Barnet kan øve at slå hårdt fremad (clear), hårdt nedad (smash) eller blødt fremad (drop)

Sænk nettet, så det er i barnets skulderhøjde.

Deltagere: Et par: Forælder og barn

Område: ½ badmintonbane med net

Varighed: 5-12 minutter

Redskaber: Pr. par: 1 ketsjer og 5 bolde

Historien bag

Fortæl børnene, at når de har slået et slag fra bagbanen, er det meget vigtigt, at de skynder sig fremad mod nettet. Der kommer nemlig ofte en kort bold, som de skal op at nå. Det gør ikke noget, at de har fornemmelsen af, at der er en som skubber dem fremad, eller det føles som om, de er ved at falde på næsen, når de begynder at løbe fremad i sakset.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Barnet har fokus på at udføre slaget rigtigt
- At barnet får en oplevelse af at lykkes med at ramme bolden og ikke hvor den flyver hen
- Forælderen undgår at kaste bolden for lavt – hellere noget højde på, så barnet selv kan korrigere
- Forælderen giver barnet god tid til at komme i den rette klarposition mellem de kastede bolde
- Opmuntrer børnene til at blive ved med at forsøge, selvom det ikke lykkes første gang
- Kom med positiv feedback til børnene for deres indsats og korrekt bevægelse.

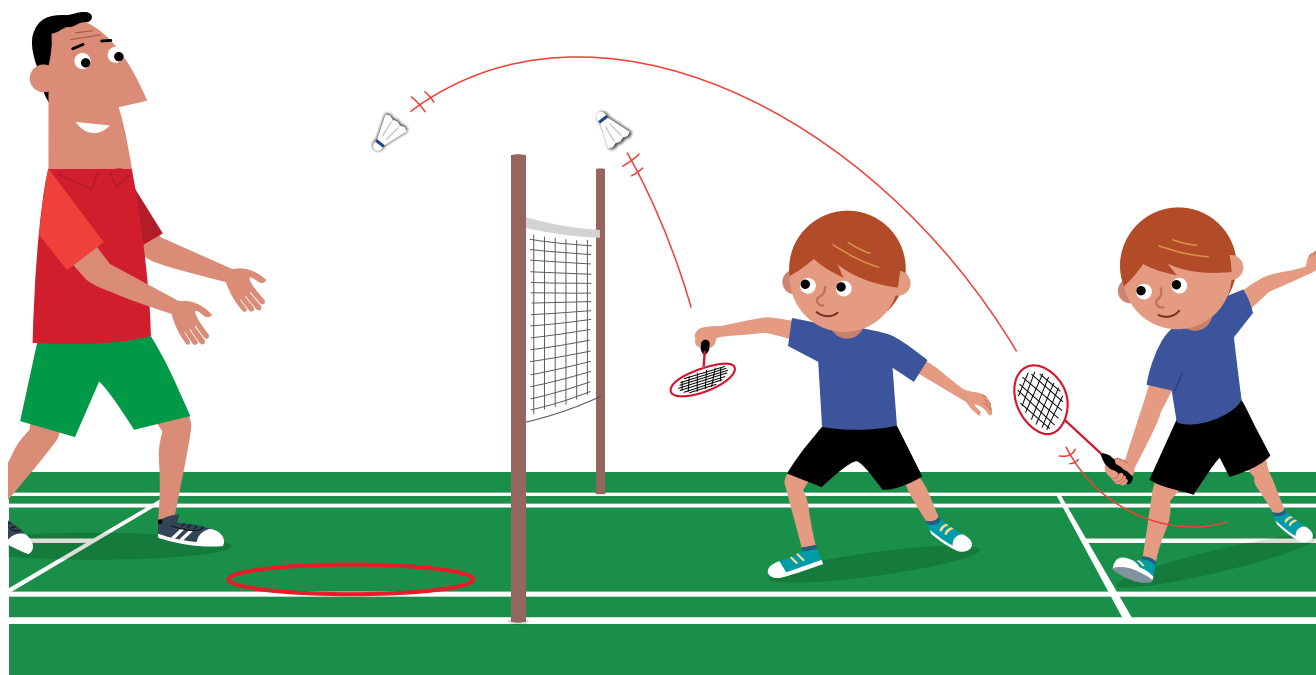
Fokuspunkter

- Have siden til bolden med venstre ben forrest
- Føre albuen tilbage i skulderhøjde
- Hoppe op mod bolden ved at sætte af på højre ben
- Rotere kroppen 180 grader og trykke med venstre ben
- Træffe bolden med strakt arm

Variationsmuligheder

1. Øvelsen kan gøres lettere ved at anvende en bold i en snor. Se øvelsen *Fjerbold-boomerang-skud* side 70
2. Barnet starter med at vælte en bold foran sig. Derefter kaster forælderen en høj bold bag barnet. Barnet bevæger sig bagud og udfører: Chassé-saks-overhåndsslag i forhånden
3. Inddrag diamanter, guld- og sølvstykker i øvelsen. Se øvelsen *Diamantjagt* side 77
4. Forælderen kaster en bold foran barnet, som udfører et underhåndsslag med baghåndsgreb. Derefter kaster forælderen en ny bold, og barnet udfører: Chassé-saks-overhåndsslag i forhånden.

MÅLSKYDNING – NETTET



dgi.dk/badminton/oeverlser/13098

Formål

- Træne forskellige slag, som går til nettet og opleve succes ved at styre boldens retning og længde
- Træne grundlæggende tekniske færdigheder: Primært korrekt greb og albueens placering ud for kroppen
- Have fjedrefornemmelse i benene og kunne lave retningsbestemt afsæt

Beskrivelse

Nettet er sænket, så det er i barnets skulderhøjde. Barnet står i udgangsposition bag ved forreste servelinje og kan vælge mellem at slå et netdrop eller en kort opsamling (valget siges højt til forælderen). Barnet skal sigte efter en hulachopring, der placeres ved nettet. Forælderen står klar med 10 fjerbolde på den anden side af nettet mellem den forreste servelinje og nettet. Forælderen kaster enten en kort bold til nettet (underhåndskast) eller en nedadgående bold mod barnets baghånd (overhåndskast), og barnet bevæger sig enten frem til nettet eller ud mod sidelinjen og returnerer bolden mod hulachopringen.

Øvelsen udføres også i forhåndssiden.

Deltagere: Et par: Forælder og barn

Område: ½ badmintonbane med net

Varighed: 5-12 minutter

Redskaber: Pr. par: 1 ketsjer, 1 hulachopring og 10 bolde.

Historien bag

Fortæl børnene, at de hver især skal forestille sig at være en 100-meterløber, som står klar i sin startblok. Når bolden bliver kastet, skal de skyde sig selv ud af startblokken med fuld fart mod bolden.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Brug udfoldede håndklæder eller kridt-markerede felter, hvis hulachopringen er for lille, til at barnet kan ramme i den
- Sørg for, at der er en klar aftale om, hvor forælderen kaster boldene hen
- Forælderen kaster bolden, så det passer med barnets bevægelse fremad og ketsjerens bane
- Giv barnet god tid mellem de kastede bolde, så de er i den rette klarposition
- Kom med positiv og opmuntrende feedback til børnene i forhold til deres indsats og udførelse.

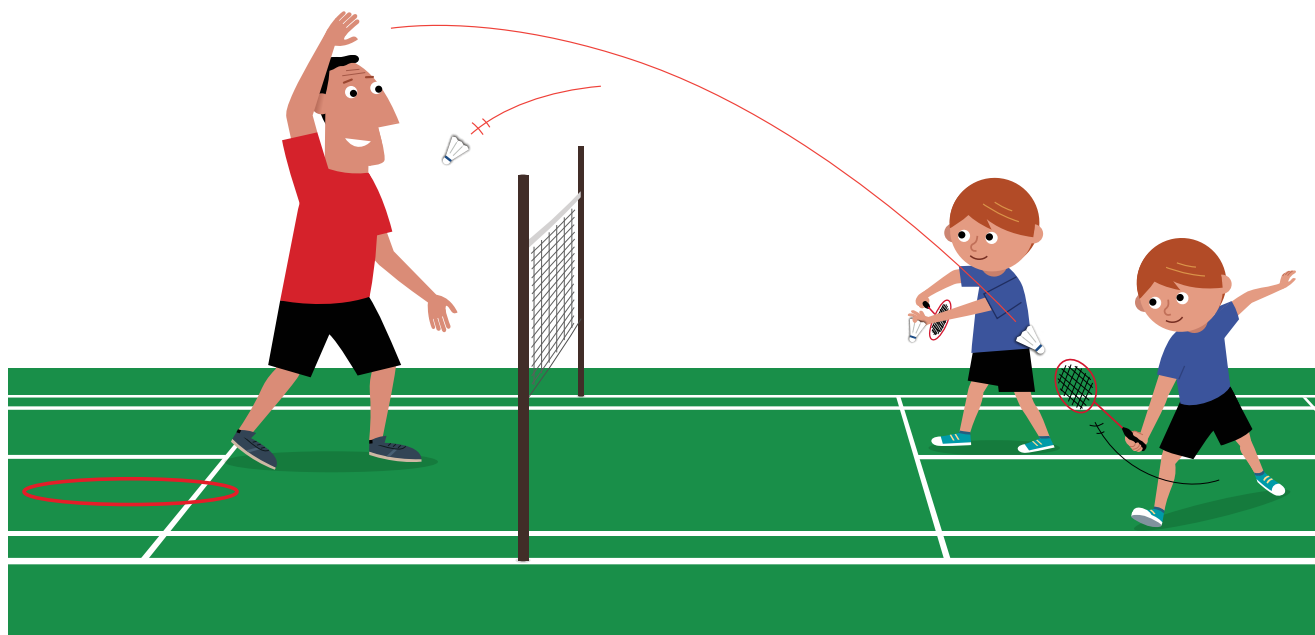
Fokuspunkter

- Sætte af frem mod slagstedet med modsatte ben end retningen
- Have plads mellem albue og krop, så underarmen kan roteres
- Have ketsjer-benet forrest i et stemskridt, når bolden træffes
- Holde grebet løst og først stramme til, lige før bolden træffes
- Have korrekt greb i forhold til det valgte slag: baghånd eller forhånd (fjernbetjening eller goddag)

Variationsmuligheder

1. Øvelsen kan gøres lettere, ved at barnet slår det samme slag 5-10 gange
2. Hulachopringen kan rykkes tættere på nettet, hvorved øvelsen bliver svære
3. Barnet starter med at bevæge sig ud til sidelinjen for at vælte en bold. Herefter bevægelse tilbage og så kaster forælderen bolden, som barnet returnerer. Der står fem bolde på sidelinjen
4. Barnet kan også vælge at slå et drop. Forælderen server ned omkring anden servelinje
5. En ekstra hulachopring placeres omkring den anden servelinje, så barnet også har mulighed for at slå et lob og eventuelt også en clear jf. variationen ovenfor.

MÅLSKYDNING – MIDTBANEN



dgi.dk/badminton/oever/13099

Formål

- Opleve succes med at få bolden over nettet og styre boldens retning og længde
- Træne grundlæggende slagtekniske færdigheder: Primært korrekt greb, rotation i underarmen og albue's placering ud for kroppen
- Sammensætte retningsbestemt afsæt, bevægelse til sidelinje og stemspid

Beskrivelse

Nettet er sænket, så det er i barnets skulderhøjde. En hulahopring er placeret bagved forreste servelinje.

Barnet starter øvelsen med at serve en kort baghåndsserv mod hulahopringen. Herefter kaster forælderen en flad bold (overhåndskast) mod sidelinjen ca. en ½ meter bagved den forreste servelinje. Barnet bevæger sig ud til bolden og slår et blødt slag cirka i skulderhøjde fladt over nettet mod hulahopringen.

Både barn og forælder har 5 bolde hver. Forælderen står mellem den forreste servelinje og nettet på modsatte side af barnet. Øvelsen udføres også i forhåndssiden.

Deltagere: Et par: Forælder og barn

Område: ½ badmintonbane med net

Varighed: 5-12 minutter

Redskaber: Pr. par: 1 ketsjer, 10 bolde og 1 hulahopring

Historien bag

Fortæl børnene, at de kan score en masse diamanter eller guld- og sølvstykker. De scorer en diaman, hver gang de rammer i hulahopringen og et guldstykke, hvis de rammer bolden og den kommer over nettet. Hvis de rammer bolden, men den ikke kommer over, scorer de et sølvstykke.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Brug udfoldede håndklæder eller kridt-markerede felter, hvis hulahopringen er for lille til at barnet kan ramme i den
- Forælderen kaster bolden, så det passer med barnets bevægelse ud mod sidelinjen og ketsjerens bane, så bolden kan træffes cirka i skulderhøjde
- Kom med positiv og opmuntrende feedback til børnene i forhold til deres indsats og udførelse.

Fokuspunkter

- Sætte af frem mod slagstedet med modsatte ben end retningen
- Have plads mellem albue og krop, så underarmen kan roteres
- Have ketsjer-benet forrest i et stemspid, når bolden træffes
- Holde grebet løst og først stramme til, lige før bolden træffes
- Have korrekt greb i forhold til det valgte slag: baghånd eller forhånd (fjernbetjening eller goddag)

Variationsmuligheder

1. Øvelsen kan gøres lettere, ved at barnet får rigtig god tid mellem baghåndsserven og slaget ved sidelinjen
2. Forælderen returnerer serven til barnet. Barnet har alle ti bolde hos sig
3. Der placeres en ekstra hulahopring længere tilbage lige før anden servelinje, hvilket giver barnet mulighed for også at slå et langt slag
4. Forælderen kaster eller returnerer kort til nettet i stedet for. Det betyder, at barnet skal bevæge sig frem til nettet i stedet for ud til siden
5. Forælderen må både kaste eller returnere kort og ud til siden, så barnet skal både være klar på at bevæge sig mod sidelinjen eller frem til nettet.

SLAG OG BEVÆGELSE MELLEM FOR- OG MIDTBANE



dgi.dk/badminton/oefvelser/13100

Formål

- Fornemme vigtigheden af retningsbestemt afsæt ved sammenhængende bearbejde mellem to slagsteder
- Få fornemmelse for højt og lavt tyngdepunkt – særligt at kunne have lavt tyngdepunkt med stor afstand mellem benene
- Træne grundlæggende slagtekniske færdigheder: Primært korrekt greb, rotation i underarmen og albues placering ud for kroppen

Beskrivelse

Nettet er sænket, så det er i barnets skulderhøjde. Forælderen står klar med 10 bolde mellem forreste servelinje og nettet. Barnet står på den modsatte side af nettet med udgangsposition bag ved den forreste servelinje.

Forælderen kaster skiftevis en nedadgående bold (overhåndskast) til midtbanen og en blød bold til nettet (underhåndskast). Barnet starter med at lave en opsamling ved sidelinjen på midtbanen og bevæger sig derefter tilbage til startstedet og derfra frem til en kort bold ved nettet, som returneres med et neddrop eller et lob. Hold en kort pause, inden de næste to bolde sættes i gang.

Øvelsen udføres også i forhåndssiden.

Deltagere: Et par: Forælder og barn

Område: ½ badmintonbane med net

Varighed: 5-12 minutter

Redskaber: Pr. par: 1 ketsjer og 10 bolde

Historien bag

Fortæl børnene, at de skal bevæge sig om en fægter. For at undgå at bliver ramt er en fægter altid klar nede i benene, oppe

på forfoden og med deres kårde fremme foran sig frem, mens modsatte arm peger bagud for at kunne holde balancen.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Forælderen kaster boldene, så de passer med barnets bevægelse
- Giv barnet god tid efter de to bolde, så de når at komme i den rette klarposition
- Opmuntr barnet til at fortsætte, selvom det første slag ikke skulle lykkes – fejl er helt naturligt
- Kom med positiv og opmuntrende feedback til børnene for deres indsats og udførelse.

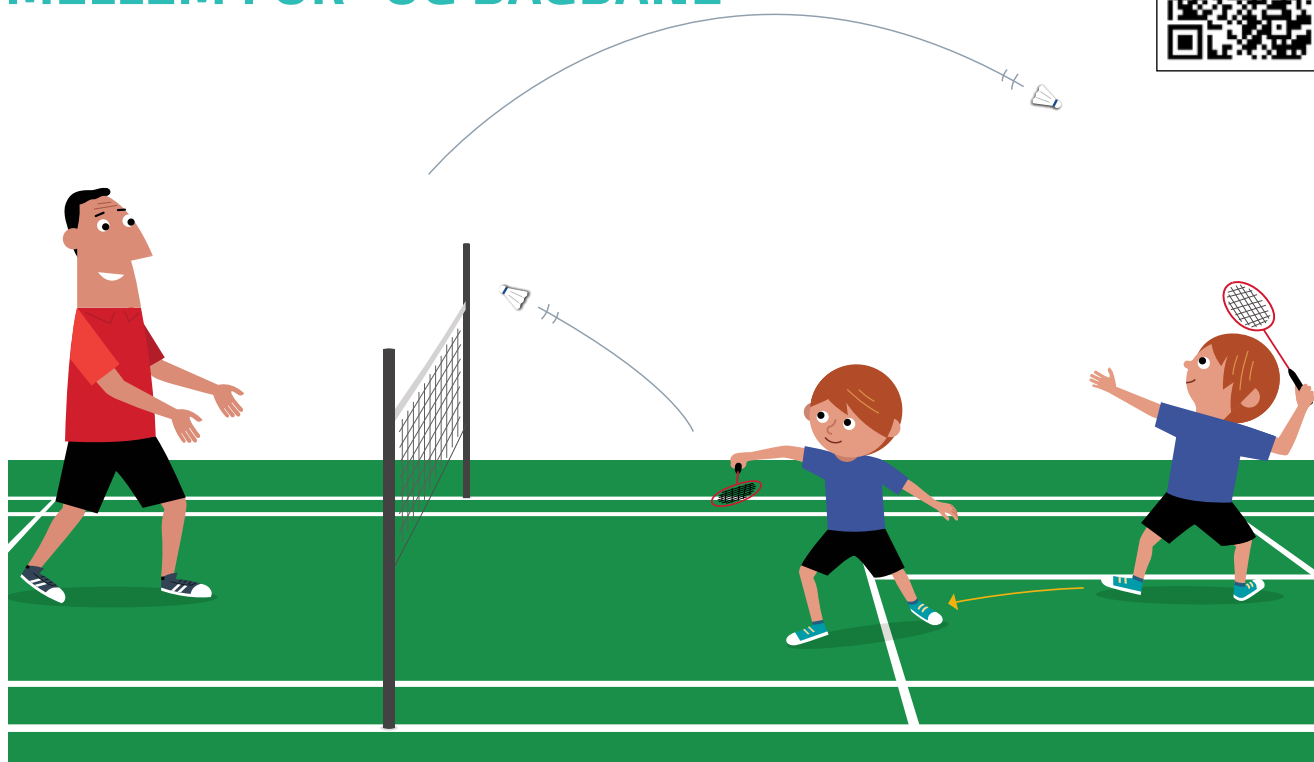
Fokuspunkter

- Sætte af mod slagstedet med modsatte ben end retningen
- Have lavt tyngdepunkt ved at bøje i knæ og hofte
- Have ketsjer-benet forrest i et stemskridt, når bolden træffes
- Have plads mellem albue og krop, så underarmen kan roteres

Variationsmuligheder

1. Øvelsen kan gøres lettere, ved at barnet får rigtig god tid mellem de to slag
2. Boldene kan slås i omvendt rækkefølge: Først ved nettet og derefter på midtbanen
3. Forælderen kaster boldene tilfældigt, så barnet ikke ved, hvilken bold det skal starte med. Efter det første slag kaster forælderen modsat, så der hver gang kastes både en bold til midtbanen og en til forbanen
4. Forælderen kaster boldene tilfældigt, så der godt kan komme to bolde i træk det samme sted
5. Kør alle 4,6,8,10 bolde sammenhængende, så længe barnet kan følge med og udføre slagene korrekt
6. Barnet skal forsøge at ramme i en hulahopring, der bliver placeret ved nettet.

SLAG OG BEVÆGELSE MELLEM FOR- OG BAGBANE



dgi.dk/badminton/oeverlser/13101

Formål

- Fornemme sammenhængende benarbejde mellem to slagsteder og vigtigheden af saks-bevægelsen
- Træne grundlæggende slagtekniske færdigheder: Primært korrekt greb, rotation i underarmen og albues placering ud for kroppen
- Tilpasse afstanden til bolden, så slaget kan udføres korrekt

Beskrivelse

Nettet er sænket, så det er i barnets skulderhøjde. Forælderen står klar med 10 bolde omkring den forreste servelinje. Barnet står i udgangsposition i midten af det store felt på den modsatte side af nettet.

Barnet starter med at bevæge sig frem til den forreste servelinje i baghåndssiden og laver et netdrop eller et lob på en kastet bold fra forælderen. Herefter drejer barnet rundt, så højre ben kommer bagerst. Barnet laver 1-2 sidelæns chassé ned mod den anden servelinje, hvor det udfører et saks og et valgfrit overhåndsslag på en lang serv/kast fra forælderen. Barnet trykker fra med venstre ben i saks og løber fremad til udgangspositionen. Hold en kort pause, inden de næste to bolde sættes i gang.

Deltagere: Et par: Forælder og barn

Område: ½ badmintonbane med net

Varighed: 5-12 minutter

Redskaber: Pr. par: 1-2 ketsjere og 10 bolde

Historien bag

Fortæl børnene, at de skal være lige så hurtige som en ninja, der skal ned og kaste med deres kastestjerne og så hurtigt frem for at søge dækning.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Forælderen kaster/server boldene, så det passer med barnets bevægelse
- Forælderen giver barnet god tid efter de to bolde til at komme i den rette klarposition
- Opmuntr barnet til at fortsætte, selvom det første slag ikke skulle lykkes – fejl er helt naturligt
- Kom med positiv og opmuntrende feedback til børnene for deres indsats og udførelse.

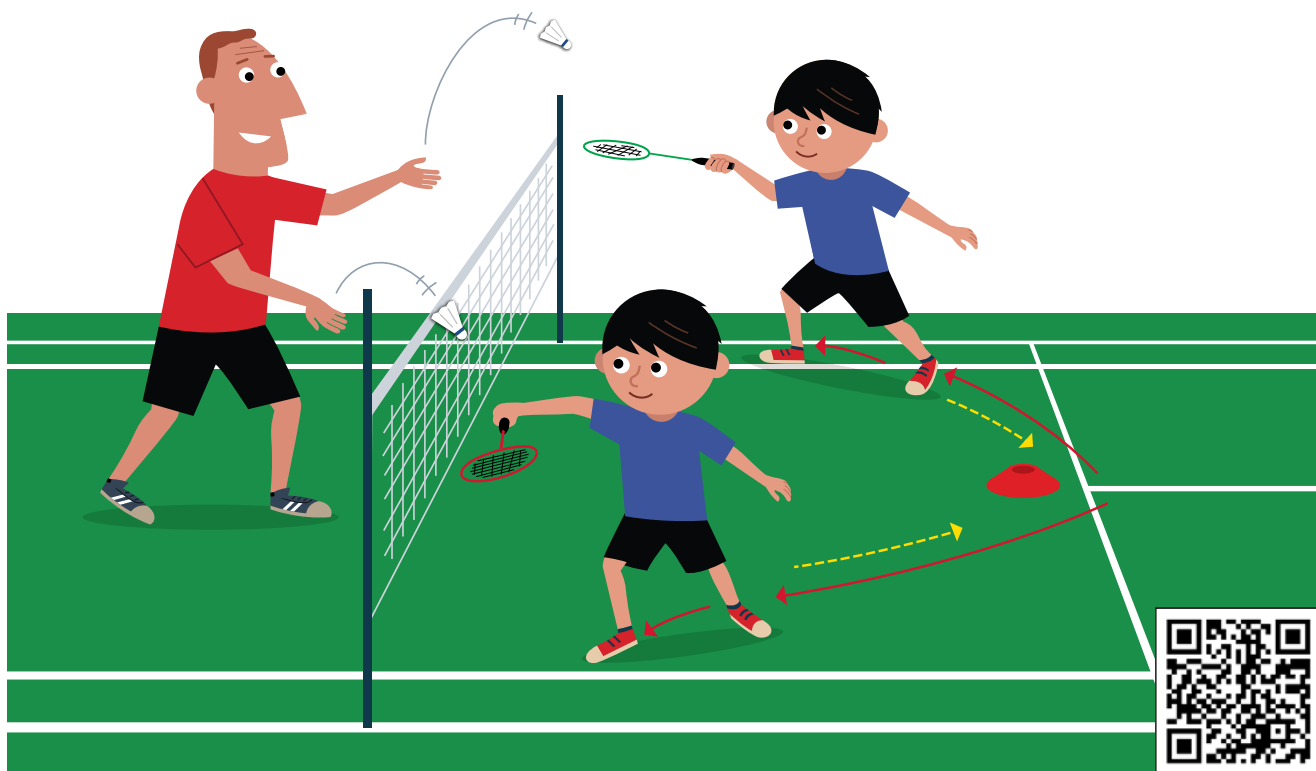
Fokuspunkter

- Have lavt tyngdepunkt ved at bøje i knæ og hofte
- Have plads mellem albue og krop, så underarmen kan roteres
- Skifte greb mellem de to slag
- Rotere kroppen 180 grader i saks og trykke med venstre ben
- Træffe bolden med strakt arm

Variationsmuligheder

1. Øvelsen kan gøres lettere, ved at barnet får rigtig god tid mellem de to slag
2. Øvelsen gøres lettere, ved at slaget fra nettet er i forhåndssiden
3. Boldene kan slås i omvendt rækkefølge: Først på bagbanen og derefter på forbanen
4. Køb alle 4,6,8,10 bolde sammenhængende, så længe barnet kan følge med og udføre slagene korrekt
5. Barnet skal forsøge at ramme i en hulahopring ved nettet
6. Forælderen kaster boldene tilfældigt, så barnet ikke ved, hvilken bold det skal starte med. Efter det første slag kaster forælderen modsat, så der hver gang kastes både en bold til et overhåndsslag og underhåndsslag
7. Forælderen kaster boldene tilfældigt, så der godt kan komme to bolde i træk det samme sted
8. Barnet slår forhånd ved nettet og derefter en høj baghånd midt på banen.

SLAG OG BEVÆGELSE PÅ TVÆRS AF BANEN



dgi.dk/badminton/oefvelser/9914

Formål

- Fornemme sammenhængende benarbejde mellem to slagsteder og vigtigheden af retningsbestemt afsæt og stemskegtridt
- Træne grundlæggende slagtekniske færdigheder: Primært justering af greb i forhold til situationen, rotation i underarmen og albueens placering ud for kroppen
- Tilpasse afstanden til bolden, så slaget kan udføres korrekt

Beskrivelse

Nettet er sænket, så det er i barnets skulderhøjde. Forælderen står klar med 10 bolde omkring den forreste servelinje. Barnet står i udgangsposition på midten af banen (cirka en ketsjer-længde fra den forreste servelinje) på den modsatte side af nettet og skal returnere to bolde med underhåndsslag.

Forælderen kan kaste de to bolde på disse måder:

- Blødt til nettet – først i baghåndssiden og derefter i forhåndssiden. Barnet returnerer med enten netdrop, lob eller tap.
- Nedadgående til midtbanen omkring servelinje – først i baghåndssiden og derefter i forhåndssiden. Barnet returnerer med en kort eller en lang opsamling

Imellem hvert slag bevæger barnet sig ind forbi startpositionen (spillecentrum), og forælderen flytter sig til den side, bolden er blevet kastet i. Forælderen kaster enten to bolde til forbanen (underhåndskast) eller til midtbane (overhåndskast).

Deltagere: Et par: Forælder og barn

Område: 1 badmintonbane med net

Varighed: 5-12 minutter

Redskaber: Pr. par: 1 ketsjer og 10 bolde

Historien bag

Fortæl børnene, at de skal forestille sig at være oplæggerens spejl. Først til den ene side af banen og så over i den anden side af banen.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Forælderen kaster boldene, så det passer med barnets bevægelse
- Forælderen giver barnet god tid efter de to bolde, så de når at komme i den rette klarposition
- Opmuntr barnet til at fortsætte, selvom det første slag ikke skulle lykkes – fejl er helt naturligt
- Kom med positiv og opmuntrende feedback til børnene for deres indsats og udførelse

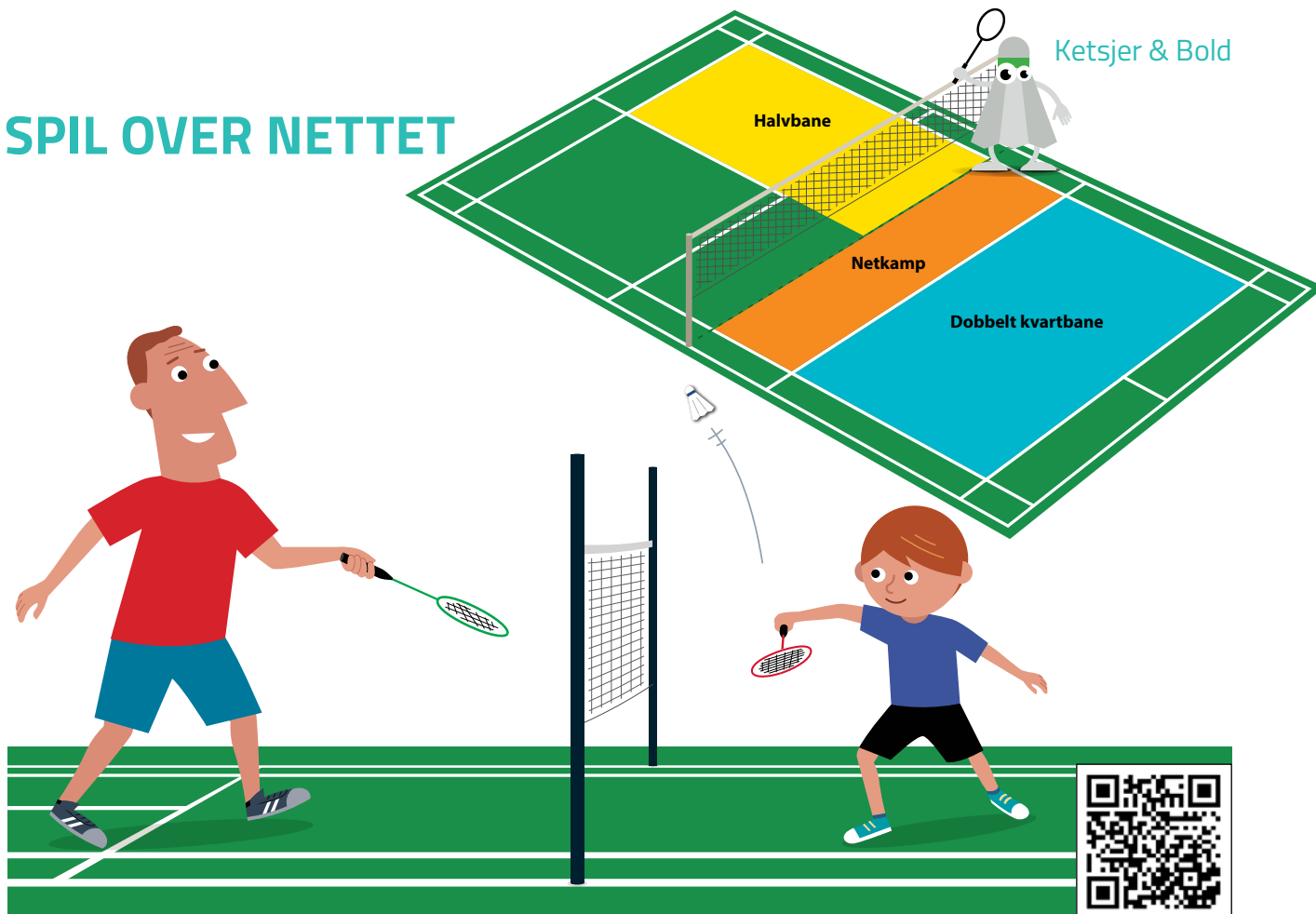
Fokuspunkter

- Sætte af mod slagstedet med modsatte ben end retningen
- Have lavt tyngdepunkt ved at bøje i knæ og hofte
- Have ketsjer-benet forreste i et stemskegtridt, når bolden træffes
- Have plads mellem albue og krop, så underarmen kan roteres

Variationsmuligheder

1. Øvelsen kan gøres lettere ved at fjerne nettet
2. Øvelsen udføres på bagbanen i stedet for. Forælderen laver altså to oplæg omkring den anden servelinje i hver side. Barnet returnerer med overhåndsslag i forhånden begge steder
3. Brug alle fire hjørner i en aftalt rækkefølge
4. Brug alle fire hjørner, men kast boldene tilfældigt, så barnet ikke ved, hvor bolden kommer
5. Kør alle 10 bolde sammenhængende i de fire hjørner. Barnet skal kunne følge med og udføre benarbejde og slagene korrekt
6. Barnet skal forsøge at ramme i en hulahopring, der placeres ved nettet.

SPIL OVER NETTET



dgi.dk/badminton/oeverlser/10857

Formål

- Opleve succes ved at få bolden til at komme over nettet flere gange i træk
- Give mulighed for at eksperimentere
- Styre retningen og længden på bolden, så den spilles inden for de aftalte område

Beskrivelse

Nettet er sænket, så det er i barnets skulderhøjde. Barn og forældre spiller til hinanden hen over nettet på en halv badmintonbane. De spiller til hinanden med det formål at øve sig.

Banen kan have forskellige størrelser:

- Forbane på halv bane (Længde: fra forreste servelinje og frem. Bredde: fra single sidelinjen til midterlinjen)
- Forbane på hel bane (Længde: fra forreste servelinje og frem. Bredde: fra single sidelinjen til single sidelinje)
- Kvartbane på halv bane (en af de store firkanter)
- Dobbelt kvartbane (de to store firkanter)

Parret aftaler banens størrelse, inden de begynder. Der kan også trækkes lod eller slå "sten, saks, papir" om, hvem der skal bestemme.

Deltagere: Et par: Forælder og barn

Område: ½ badmintonbane med net

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: Pr. par: 2 ketsjer og 1 god fjerbold

Historien bag

Fortæl børnene, at hvis de gerne vil blive rigtig dygtige til badminton, så handler det faktisk ikke om at vinde. Det handler om at øve sig i at spille bolden over nettet mange gange, så derfor er det vigtigt med en god træningskammerat. De skal samarbejde ved at hjælpe og udfordre hinanden. Det handler om at gøre hinanden gode og øve sig sammen.

Vigtigt for at øvelsen fungerer

- Forælderen skal prøve at give barnet succesoplevelser, ved at bolden let kan returneres, men samtidig også en gang i mellem spille bolden, så barnet bliver udfordret
- Spil bolden, selvom den er uden for det aftalte område, så bolden spilles over nettet mange gange og barnet får mulighed for at øve sig mest muligt.

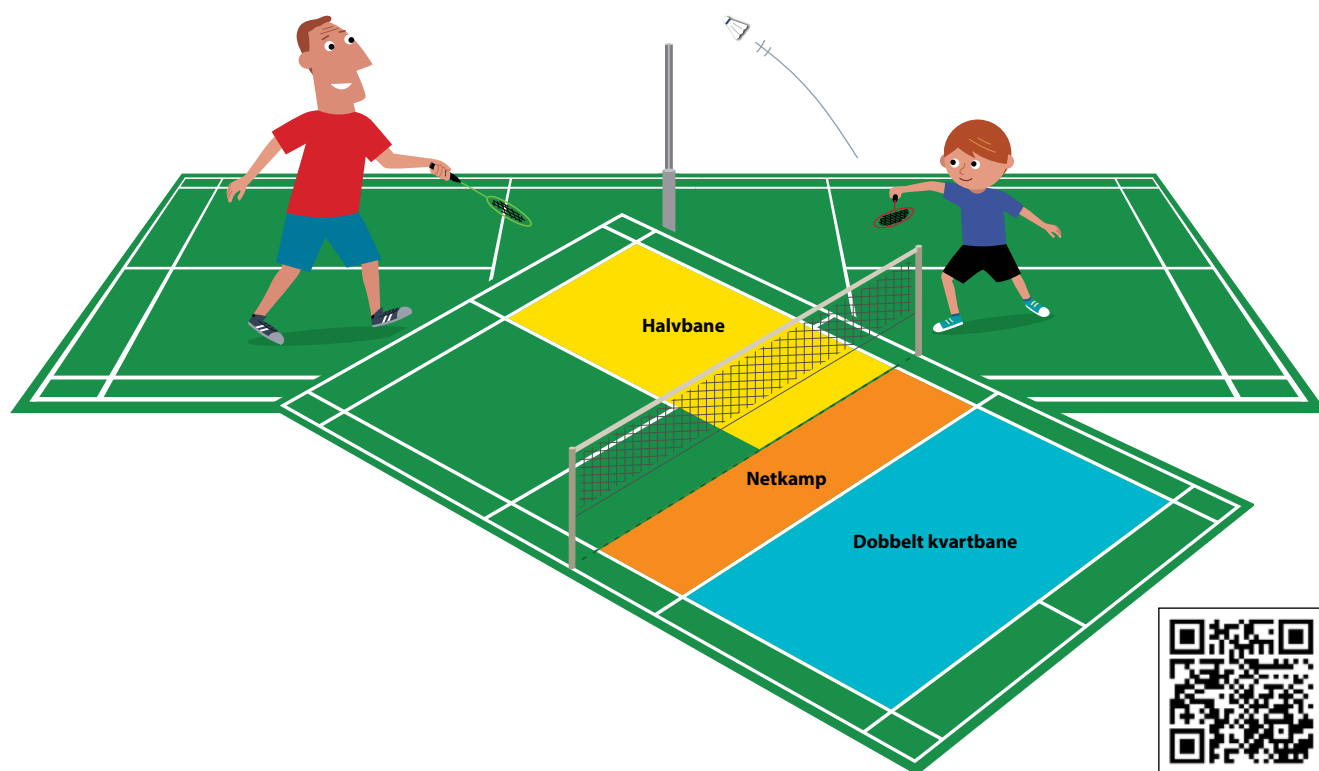
Fokuspunkter

- Tilpasse grebet til returneringssituationen
- Sætte af mod slagstedet med modsatte ben end retningen
- Fokus på timing af slag og bearbejde, særligt stemskeffret
- Have lavt tyngdepunkt ved at bøje i knæ og hofte
- Have plads mellem albue og krop, så underarmen kan roteres

Variationsmuligheder

1. Tælle, hvor mange gange bolden kan spilles over nettet på 1 minut
2. Tælle, hvor mange gange bolden kan spilles over nettet, uden at den rammer gulvet
3. Valgfri sammensætning af banen. Brug gerne begge halvdele af banen
4. Spille kamp på en aftalt banestørrelse, for eksempel: Netkamp, kvartbanekamp. *Se øvelsen Introduktion til kamp side 92.*

INTRODUKTION TIL KAMP



dgi.dk/badminton/oefvelser/13102

Formål

- Sammensætte slagteknik og benarbejde, når bolden kommer over flere gange
- Holde fokus på at udvikle sig – også når der spilles om noget
- Afprøve konkurrencesituationen: Lære reglerne både etiske og ordinære

Beskrivelse

Nettet er sænket, så det er i barnets skulderhøjde. Et barn og en forældre spiller en single med running score. Den, der vinder duellen, starter den næste duel med en kort baghåndsserv. Begge forsøger at spille bolden tæt på nettet eller væk fra modstanderen. Brug tid på at forklare reglerne, særligt placering i forbindelse med servesituationen og banens størrelse.

Banen kan have forskellige størrelser:

- Netkamp (Længden: fra forreste servelinje og frem. Bredden: fra single sidelinjen til single sidelinje)
- Dobbelt kvartbane (De to store firkanter)
- Halvbane (Den ene halvdel af badmintonbanen. Bredden er fra midterlinjen til den double sidelinje. Der skiftes side svarende til antallet af point)

Deltagere: Et par: Forælder og barn

Område: ½-1 badmintonbane med net

Varighed: 5-10 minutter

Redskaber: 2 ketsjer og 1 god bold

Historien bag

Fortæl børnene, at en vigtig del af at spille badminton er at konkurrere mod hinanden. En lille del af det er at vinde, og det er vigtigt at kunne være i godt humør og være venner efter at have

spillet. Under kampen er det derfor vigtigt at snakke pænt til hinanden, være fair med at dømme bolden, hjælpe hinanden med at tælle og give sig god tid.

Vigtigt for øvelsen fungerer

- Forælderen skal prøve at give barnet succesoplevelser ved at bolden let kan returneres, men samtidig også en gang i mellem spille bolden, så barnet bliver udfordret
- Selvom bolden er uden for det aftalte område, må den gerne holdes i spil
- Brug tid mellem boldene på at snakke om eksempelvis banens størrelse og sportslig opførelse
- Hvis barnet ikke oplever glæde ved at konkurrere, fordi konkurrenceelementet fylder for meget, stoppes spillet.

Fokuspunkter

- Tilpasse grebet til returneringssituationen
- Sætte af mod slagstedet med modsatte ben end retningen
- Fokus på timing af slag og benarbejde, særligt stemskeffret
- Have lavt tyngdepunkt ved at bøje i knæ og hofte
- Have plads mellem albue og krop, så underarmen kan roteres

Variationsmuligheder

1. Parret samarbejder om, hvor mange gange bolden kan spilles over nettet uden fejl. *Se øvelsen Spil over nettet side 91*
2. Spil med en anden banestørrelse, for eksempel: Kvartbane, hele forbanen, kvartbane plus forbanen (men på halv bane)
3. Hvis netkanten rammes, i netkamp gives 3 point (bolden skal komme over)
4. Som double: To på hver side af nettet, for eksempel: To børn mod to forældre.





SÆSONPLAN

Træningsplanlægning over en sæson tager udgangspunkt i, at børns udvikling sker ved, at de lærer nye færdigheder ved at bygge ovenpå allerede tillærte færdigheder. Formålet med en sæsonplan er at give et klart overblik over, hvilke færdigheder der skal trænes og hvornår – så der er en rød tråd gennem hele sæsonen.

Det kan desuden give klubben en rød tråd mellem træningsholdene – for eksempel fra børnene starter med MiniTon, til de kommer på deres næste træningshold osv.

På de følgende sider finder du et forslag til en sæsonplan på 36 uger delt op i 6 perioder. Først præsenteres nogle overordnede betragtninger i forhold til indholdet i en træningsplan. Herefter præsenteres selve sæsonplanen. Hver af de 6 perioder præsenteres separat. I mellem hver periode er to konkrete eksempler på programmer til din MiniTon-træning.

Hvis du planlægger dine egne træninger, kan du med fordel skrive det op og gemme, så har du inspiration til programmer til sæsonen efter – det er en god måde at opsamle erfaring på.

Sæsonplanlægning – overordnede betragtninger

Nedenfor finder du de vigtigste elementer, som skal fremhæves i forhold til sæsonplanen. Del 2 i denne bog: "Tankerne bag MiniTon og Trænerrollen" og til dels "Forældrenes rolle" er selvfølgelig omdrejningspunkter for alle de valg, der er truffet i sæsonplanen.

Overordnet

- Leg, glæde, fællesskab, udvikling er essentielle værdier
- Sæsonen er opbygget i perioder med overordnede temaer
- Der er et primært og et sekundært fokus – både motorisk og teknisk for hver periode
- Taktiske og mentale elementer er en del af den motoriske og tekniske træning
- Armbåndene bruges til at give motivation og understøtte børnenes udvikling

Motorik

- Træningen er motorisk udfordrende og i meget lille grad fysisk
- Der anvendes fire bevægelseskategorier, som alle berøres flere gange i løbet af sæsonen
- Gang- og løbmønstre
- Retningsskift og retningsbestemt afsæt
- Øje-hånd koordination
- Hop, spring og landing

Teknik

- Underhåndsslag trænes før overhåndsslag
- Start med at træne baghåndsslag før forhåndsslag
- Øvelser, hvor nettet anvendes, er begrænsede i starten af sæsonen. I løbet af sæsonen vil nettet anvendes mere og mere, men er selvfølgelig justeret til børnenes højde.

Social

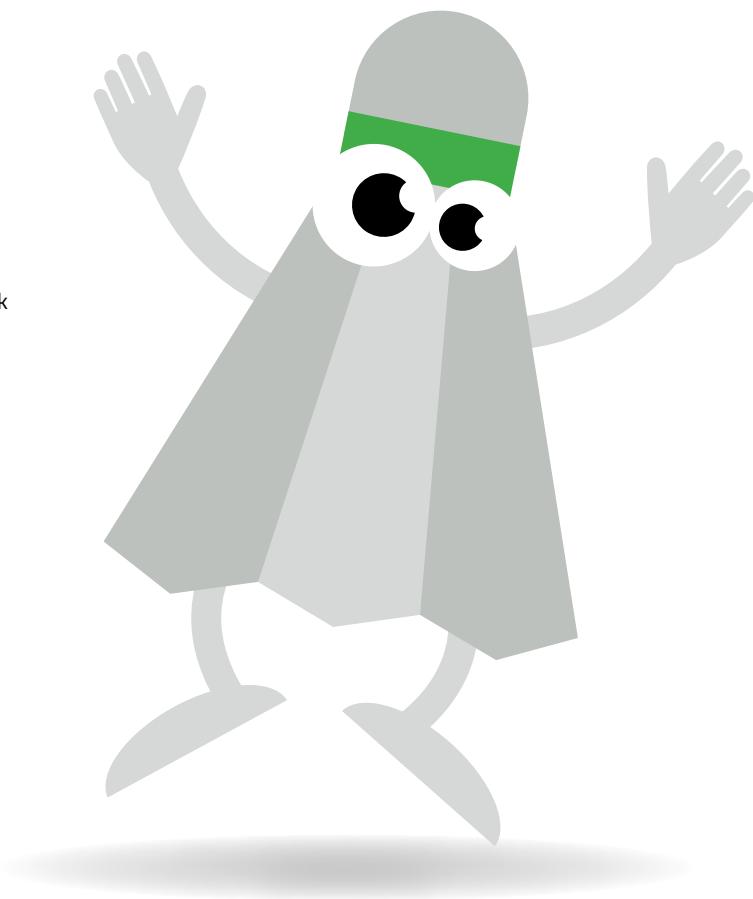
- Omdrejningspunktet for træningen er glæden ved at bevæge sig, at blive udfordret motorisk og få succesoplevelse ved at mestre færdigheder
- Understøt udvikling af børnenes relation til hinanden ved at lade dem samarbejde og hjælpe hinanden
- Anvend en anerkendende tilgang overfor børnene – det gælder både træner og forældre
- Anvend tydelig kommunikation om træningens indhold, og når der skiftes øvelse
- Forældrene inddrages mest muligt i træningen og klædes på til at hjælpe børnene bedst muligt

Se mere her

Læs kort om bevægelseskategorierne og se flere øvelser på fmbt.badminton.dk og Trænerguiden på dgi.dk/badminton/oevelser.

Ønsker du at læse mere, henvises til hæftet: "Fysisk-motorisk basistræning i badminton". Få mere inspiration under "Litteratur til inspiration" side 121.

Se mere detaljerede beskrivelser af teknikkerne og henvisning til videoklip under *Introduktion til de vigtigste tekniske elementer* side 115.



Armbånd

Du har sammen med MiniTon-trænerbogen og MiniTon-øvelseskortene modtaget MiniTon-armbånd i fem forskellige farver. Målet med armbåndene er at give motivation og understøtte børnenes udvikling. Omdrejningspunktet for MiniTon-træningen er glæden ved at bevæge sig, afprøve mange forskellige bevægelser og opleve succes ved at mestre samt være en del af fællesskabet. Dette afspejles også i tankerne bag armbåndene, da de har fokus på udvikling af både det sociale, motoriske og badminton tekniske. Om du ønsker at anvende armbåndene på dit MiniTon-hold, er op til dig selv.

Fire af armbåndene repræsenterer badmintons værdier: Glæde, fællesskab, udvikling og oplevelse. Det sidste og femte armbånd har titlen "Godt gået". Armbåndene uddeles til børnene både for udvikling af badmintonfærdigheder, men i særdeleshed også deres evner til at indgå i et fællesskab og være en del af en badmintontræning, med alt hvad det indebærer.

Der er ingen tvivl om, at børnene vil være stolte og glade for at modtage armbåndene. Men armbåndene er også et værktøj til dig. Det giver dig mulighed for at snakke med børnene, om hvad træningen har fokus på lige nu og her.

I det følgende præsenteres nogle overordnet tanker med hvert enkelt af de fem armbånd. Du er dog i høj grad selv med til at definere, hvad armbåndene bruges til og uddeles for.

De fem armbånd

Armbåndene deles ud hen over sæsonen. Tre af armbåndene understøtter indholdet af sæsonplanen (se de følgende sider), som er opdelt i seks perioder af seks uger. Der uddeles altså ét armbånd i løbet af hver to perioder (12 uger). Du bestemmer selv, hvornår de vil uddele armbåndene i løbet af perioden.

Armbåndene uddeles i denne rækkefølge:

"Glæde" (uge 1-12)

"Fællesskab" (uge 13-24)

"Udvikling" (uge 25-36).

De to resterende armbånd:

"Oplevelse" kan uddeles, når det enkelte barn har deltaget i MiniTon-træf, der afholdes i løbet af sæsonen.

"Godt Gået" kan uddeles, når barnet har deltaget en hel sæson til MiniTon eller gjort noget ekstraordinært (enten løbende eller i forbindelse med sæsonafslutningen).

Her kan du læse om tankerne med de 3 armbånd, der hænger sammen med sæsonplanen:

GLÆDE (uge 1-12)

Der er to ting, der særligt er fokus på i denne periode. Børnenes lyst til træning og hvordan de formår at indgå i en badmintontræning.

- Jeg kommer glad til træning
- Jeg deltager aktivt i øvelserne
- Jeg øver mig – selvom det er svært
- Jeg kommer og lytter, når træneren forklarer noget
- Jeg hjælper og tager hensyn til de andre børn og forældre på træningen
- Jeg kan løbe på forskellige måder, både forlæns og baglæns
- Jeg er god til fange eller undgå at blive fanget, når der leges tagfat mv.
- Jeg kan skifte retning
- Jeg kan jonglere med en ballon med hånden
- Jeg kan ramme en ballon/fjerbold, når min mor/far kaster til mig

FÆLLESSKAB (uge 13-24)

I denne periode er der særligt fokus på at samarbejde, have glæde af hinanden samt at prøve mange forskellige bevægelser

- Når jeg kommer i hallen, siger jeg "hej" til alle jeg møder og "på gensyn", når træningen er forbi
- Jeg synes, det er sjovt at være sammen med de andre børn
- Vi hjælper hinanden med at fange, når vi leger tagfat mv.
- Jeg kan arbejde sammen med min far/mor og få gode oplevelser
- Jeg spørger de andre, om de har lyst til at være med i legen/på banen
- Jeg kan hoppe på forskellige måder
- Jeg kan løbe på sjove måder, for eksempel chassé og gadedrengeløb
- Jeg kan kaste overhåndskast
- Jeg forstår, hvad bag- og forhåndsgreb er
- Jeg kan ramme en ballon/fjerbold både med under- og overhåndsslag

UDVIKLING (uge 25-36)

I denne periode er der fokus på at øve sig – både med sig selv og med sin far/mor og de andre børn samt opleve succes ved at mestre.

- Jeg kan navnene på alle de andre børn
- Jeg øver mig, selvom det er svært
- Jeg kan øve mig med ketsjer og bold – både selv og sammen med de andre børn
- Jeg kan tage imod hjælp fra træneren og tilpasse mine bevægelser
- Jeg kan kaste en ærtepose i en hulahopring både med under- og overhåndskast
- Jeg kan hoppe både som en fjeder og højt op i luften
- Jeg kan skifte greb mellem bag- og forhånd
- Jeg kan skyde til måls med en fjerbold
- Jeg kan lave et saks
- Jeg kan ramme en fjerbold både med under- og overhåndsslag

Overfor er nogle eksempler på, hvad der kan være fokus på i forhold til uddeling af armbåndene.

Hvor fokus er i forhold til uddeling af hvert enkelt armbånd på dit MiniTon-hold er op til dig. Hvis du har behov for yderligere inspiration, så se nærmere i "Sæsonplanen" og Trænerbogens del 2 – særligt "Tankerne bag MiniTon-træning" og "Træningsfokus".



Sæsonplan og træninger klar til brug

Nedenfor præsenteres en sæsonplan på 36 uger, som er delt op i 6 perioder. Optimalt deltager børn fra sæsonstart til sæsonslut i hver træning, men det er langt fra virkeligheden. Der kommer nemlig ofte børn til i løbet af sæsonen. Indholdet i sæsonplanen gentages, når halvdelen af sæsonen er gået (3 perioder/18 uger) – selvfølgelig med enkelte justeringer. Der kan på denne måde starte børn på træningen forskudt af hinanden. Uanset hvad, så er det vigtigt, at du som træner er i stand til at differentiere

niveauet af øvelserne i forhold til det enkelte barn. Det kan let gøres ved hjælp af variationsmulighederne, som er angivet i beskrivelsen af de enkelte øvelser.

Til hver periode er der to konkrete eksempler på programmer til din MiniTon-træning. Hvis du anvender MiniTon-træningsprogrammerne til din træning tre gange, så har du træningsprogrammer til en hel sæson. Du opfordres til at tilpasse de færdige programmer til dit MiniTon-hold, så bliver udbyttet bedst muligt.

Periode 1 (uge 1-6)

Formål: Opleve glæde og fællesskab samt lære hvordan en MiniTon-træning foregår. Skabe en god relation mellem børn, forældre og trænere. Igennem leg og målrettet leg prøver børnene mange forskellige bevægelser. Introducere forældrene til deres rolle i træningen.

Motorisk fokus: Koordination mellem øje og hånd primært via forskellige kaste- og gribeøvelser. Lave retningsskift i forskellige situationer.

Teknisk fokus: Underhåndsslag og rotation i armen. Prøve at ramme bolden.

Armbånd: GLÆDE

Badminton	Motorik
PRIMÆRT TRÆNINGSFOKUS <ul style="list-style-type: none">▪ Holde løst greb▪ Rotation i underarmen▪ Tilpasse afstanden til bolden, så slagbevægelsen kan udføres korrekt	PRIMÆRT TRÆNINGSFOKUS Øje-hånd-koordination <ul style="list-style-type: none">▪ Forskellige kastebevægelser▪ Kaste og gribe alene▪ Kaste og gribe i par
SEKUNDÆRT TRÆNINGSFOKUS <ul style="list-style-type: none">▪ Albuens placering ift. kroppen, særligt kunne accelerere albuen fremad i slagbevægelsen▪ Fjedrefornemmelse i benene og retningsbestemt afsæt▪ Bevægelse fremad og stemastrid	SEKUNDÆRT TRÆNINGSFOKUS Retningsskift og retningsbestemt afsæt <ul style="list-style-type: none">▪ Øvelser i grupper og hold▪ Forudsigelige bevægelsesmønstre

Periode 1 (Træning 1)					Armbånd: GLÆDE
Mål med træningen: Opleve glæde og fællesskab ved en MiniTon-træning. Skabe en god relation mellem børn, forældre og trænere gennem forskellige øvelser. Introducere forældrene til deres rolle i træningen.					Dato:
Tema: Kaste- og slagbevægelse særligt underhånd med fokus på rotation i armen samt prøve at ramme bolden.					Uge: 1-3
Tid	Type øvelse	Øvelse	Fokuspunkter	Redskaber	Organisering
7½ min	–	Fælles opstart	Hvem er hvem Hvad er MiniTon-træning		
10 min	Leg	Den onde trold og den gode fe (side 28)	Retningsskift Bevæge sig på forskellige måder	1-4 boldrør/ skumsværd	Klassisk holdtræning
Intro 5 min + 3 x 5 min = 20 min	Motorik	Hurtigere end sin egen skygge (side 62)	Retningsskift Vægten på forfoden	10 fjerbolde	Stationstræning
	Motorik	Ninja-kastestjerner (side 42)	Plads mellem krop og albue Rigtig ben forrest	10-20 ærteposer	
	Ketsjer & Bold	Fjerbold-boomerang-skud (side 70)	Løst greb Rigtige ben forrest Rotation i underarmen	Fjerbold-holder med bold i snor	
5 min	Ketsjer & Bold	Luftballon (side 71)	Løst greb Rotation i underarmen	Pr. barn: 1 ketsjer og 1 ballon	Klassisk holdtræning
7½ min	Ketsjer & Bold	Træning til Diamantjagt (side 72)	Ketsjerbenet forrest	Pr. par: 1 ketsjer og 10 bolde	Klassisk holdtræning
10 min	Leg	Piratleg (side 31)	Vægten på forfoden Bevæge sig på forskellige måder Snakke og hjælpe hinanden		Klassisk holdtræning
Efter træning	–	Fælles afrunding	Hvad har været sjovest? Hvorfor var det sjovt? På gensyn		

Periode 1 (Træning 2)					Armbånd: GLÆDE
Mål med træningen: Opleve glæde og fællesskab ved en MiniTon-træning. Skabe en god relation mellem børn, forældre og trænere gennem forskellige øvelser. Introducere forældrene til deres rolle i træningen.					Dato:
Tema: Kaste- og slagbevægelse særligt underhånd med fokus på rotation i armen. Prøve at ramme bolden.					Uge: 4-6
Tid	Type øvelse	Øvelse	Fokuspunkter	Redskaber	Organisering
5 min		Fælles opstart	Dagens program Hvad er vigtigt at huske for at det er sjovt at være til MiniTon?		
10 min	Leg	Madam Frost (side 36)	Retningsskift Placere vægten på forfoden Hjælpe hinanden med at blive fri		Klassisk holdtræning
7½ min	Motorik	Guldtransport i junglen (side 69)	Plads mellem krop og albue Løst greb Give sig god tid	2 sjippetove, 5 kegler, 1 hulahopring Pr. barn: 1 ketsjer, 4 fjerbolde/ærtedoser	Forhindringsbane
7½ min	Motorik	Forælder-jagt (side 63)	Se fremad Vægten på forfoden Fjedrende afsæt	8 motorik-fødder, 3 kegler, billeder af dyr Pr. barn 2 ærtedoser	Forhindringsbane
Intro 5 min + 3 x 5 min = 20 min	Motorik	Hønen og de knuste æg (side 45)	Retningsbestemt afsæt Tilpasse afstanden til bolden	12 fjerbolde	Stationstræning
	Ketsjer & Bold	Det brandvarme greb (side 74)	Løst greb Rotation i underarm Ketsjerbenet forrest	Pr. par: 1 ketsjer og 10 bolde/balloner	
	Ketsjer & Bold	Smashopsamling (side 83)	Afstand mellem benene Bøj i knæene Korrekt greb	Pr. par: 1 ketsjer og 10 bolde	
10 min	Leg	Blomsterdød (side 33)	Kaste med både under- og overhånd Albuen fremad først Strække armen til sidst i kastet	1-3 små skumbolde	Klassisk holdtræning
Efter træning	–	Fælles afrunding	Hvad har været sjovest? Hvad kan gøres anderledes? På gensyn		



Periode 2 (uge 7-12)

Formål: Opleve glæde og fællesskab samt lære hvordan en MiniTon-træning foregår. Skabe en ramme, hvor børnene får lyst til at lære noget. Give børnene mulighed for at lege og afprøve mange forskellige bevægelser via alsidige øvelser.

Motorisk fokus: Gå og løbe på forskellige måder. Lave retningsskift i forskellige situationer.

Teknisk fokus: Underhåndsslag og forståelse for grebstyper. Stemskegtrid og introduktion til retningsbestemt afsæt.

Armbånd: GLÆDE

Badminton	Motorik
PRIMÆRT TRÆNINGSFOKUS <ul style="list-style-type: none"> Forstå og anvende bag- og forhåndsgreb Fjedrefornemmelse i benene og retningsbestemt afsæt Bevægelse fremad og stemskegtrid 	PRIMÆRT TRÆNINGSFOKUS Gang- og løbemønstre <ul style="list-style-type: none"> Forskellige gang- og løbemønstre Variation af gang- og løbemønstre Forhindringsbaner
SEKUNDÆRT TRÆNINGSFOKUS <ul style="list-style-type: none"> Rotation i underarmen Albuens placering ift. kroppen, særligt at kunne accelerere albuen fremad i slagbevægelsen Fornemmelse for højt og lavt tyngdepunkt, særligt at kunne have lavt tyngdepunkt med stor afstand mellem benene 	SEKUNDÆRT TRÆNINGSFOKUS Retningsskift og retningsbestemt afsæt <ul style="list-style-type: none"> Øvelser i grupper og hold Forudsigelige bevægelsesmønstre

Periode 2 (Træning 3)					Armbånd: GLÆDE
Mål med træningen: Opleve glæde og fællesskab ved MiniTon-træning. Give børnene lyst til at lære noget ved at lave mange forskellige øvelser, så børnene bevæger sig på mange forskellige måder.					Dato:
Tema: Kaste- og slagbevægelse særligt underhånd med fokus på rotation i armen samt forståelse for grebs-typer. Påbegynde fokus på benarbejde: Stemskegtrid og retningsbestemt afsæt					Uge: 7-9
Tid	Type øvelse	Øvelse	Fokuspunkter	Redskaber	Organisering
5 min	–	Fælles opstart	Hvad lavede vi sidst? Dagens program.		
10 min	Leg	Hvad er klokken hr. Løve (side 29)	Retningsskift Bevægelse på forskellige måder Acceleration		Klassisk holdtræning
Intro 2½ min + 3 x 5 min = 17½ min	Ketsjer & Bold	Har du sagt goddag til din ketsjer? (side 68)	Fornemme grebet uden at se på hånden Plads mellem krop og albue	Pr. barn: 1 ketsjer og 1 bold eller 1 ballon	Stationstræning
	Ketsjer & Bold	Raketaffyring (side 73)	Korrekt greb Ketsjerbenet forrest Rotation i underarmen	Pr. barn: 1 ketsjer og 1 bold	
	Motorik	Høste og så (side 54)	Ketsjerbenet forrest Sætte hælen i først Tilpasse afstanden til bolden	20-30 fjerbolde	
Intro 2½ min + 3 x 5 min = 17½ min	Ketsjer & Bold	Slag fra nettet (side 86)	Korrekt greb Rotation i underarmen Ketsjerbenet forrest Trykke frem mod slagstedet	Pr. par: 1 ketsjer og 10 bolde	Stationstræning
	Ketsjer & Bold	Kort baghåndsserv (side 84)	Baghåndsgreb Afstand mellem benene	Pr. barn: 1 ketsjer og 5 bolde	
	Motorik	En varm kartoffel (side 47)	Bøj i knæene Afstand mellem benene	Pr. par: 1 ærtepose	

10 min	Leg	Vulkan tagfat (side 30)	Bøjning i knæene Vægten på forfoden Kunne hinandens navne	Evt. en fjerbold	Klassisk holdtræning
Efter træning	–	Fælles afrunding	Hvad har du lært i dag? Hvad var mest udfordrende? På gensyn		

Periode 2 (Træning 4)					Armbånd: GLÆDE
Mål med træningen: Opleve glæde og fællesskab ved MiniTon-træning. Give børnene lyst til at lære noget ved at lave mange forskellige øvelser, så børnene bevæger sig på mange forskellige måder.					Dato:
Tema: Kaste- og slagbevægelse særligt underhånd med fokus på rotation i armen samt forståelse for grebs-typer. Påbegynde fokus på benarbejde: Stemsikridt og retningsbestemt afsæt					Uge: 10-12
Tid	Type øvelse	Øvelse	Fokuspunkter	Redskaber	Organisering
5 min	–	Fælles opstart	Hvad lavede vi sidst? Dagens program.		
10 min	Leg	Samle æg til reden (side 37)	Se fremad Træk med armene Lav temposkift	100 fjerbolde	Klassisk holdtræning
Intro 5 min + 5 x 6 min = 35 min	Ketsjer & Bold	Diamantjagt (side 76)	Korrekt greb Retningsbestemt afsæt Rotation i underarmen	Pr. par: 1 ketsjer og 1-2 gode fjerbolde	Stationstræning
	Motorik	Klaske myg (side 43)	Retningsbestemt afsæt Ketsjerbenet forrest Sætte hælen i først		
	Ketsjer & Bold	Sammenspil (side 77)	Korrekt greb Ketsjerbenet forrest Rotation i underarmen	Pr. par: 2 ketsjere og 1 fjerbold	
	Motorik	Æggekast (side 53)	Rigtige ben forrest Centralbevægelse Albuen fremad først	Pr. par: 1 fjerbold/ 1 ærtepose	
	Ketsjer & Bold	Serve-golf (side 78)	Baghåndsgreb Venstre arm strakt Prøve at slå forskellige vinkler og hastigheder	Pr. bane: 4-10 hulahop- ringe Pr. barn: 1 ketsjer og 1 fjerbold	
10 min	Leg	Kongeløber (side 32)	Retningsskift Vægten på forfoden		Klassisk holdtræning
Efter træning	–	Fælles afrunding	Hvad har du lært i dag? Hvad var mest udfordrende? På gensyn		

Periode 3 (uge 13-18)

Formål: Synliggøre for børnene, at de er på hold sammen. De skal tage hensyn, hjælpe hinanden og have glæde af hinanden. Børnene afprøver mange forskellige bevægelser og oplever succes ved at mestre, herunder **ramme bolden både med under- og overhåndsslag**.

Motorisk fokus: Koordination mellem øje og hånd (evt. ketsjer) primært via forskellige kaste- og gribeøvelser. Gå og løbe på forskellige måder.

Teknisk fokus: Overhåndsslag og rotation i armen. Ramme bolden.

Armbånd: FÆLLESSKAB

Badminton	Motorik
PRIMÆRT TRÆNINGSFOKUS <ul style="list-style-type: none"> ▪ Holde løst greb ▪ Rotation i underarmen ▪ Centralbevægelse (dvs. vægtoverførelse) fra kroppen ud i armen og ketsjeren – særligt ved overhåndsslag 	PRIMÆRT TRÆNINGSFOKUS Øje-hånd-koordination <ul style="list-style-type: none"> ▪ Forskellige kastebevægelser ▪ Kaste og gribe alene ▪ Kaste og gribe i par
SEKUNDÆRT TRÆNINGSFOKUS <ul style="list-style-type: none"> ▪ Albuens placering ift. kroppen, særligt kunne accelerer albuen fremad i slagbevægelsen ▪ Fjedrefornemmelse i benene og retningsbestemt afsæt ▪ Bevægelse bagud og saks 	SEKUNDÆRT TRÆNINGSFOKUS Gang- og løbemønstre <ul style="list-style-type: none"> ▪ Variation af gang- og løbemønstre ▪ Kombination af gang- og løbemønstre ▪ Forhindringsbaner

Periode 3 (Træning 5)

Armbånd:
FÆLLESSKAB

Mål med træningen: Skabe holdånd: Børnene skal tage hensyn, hjælpe hinanden og have glæde af hinanden. Afprøve mange forskellige bevægelser og oplever succes ved at mestre.

Dato:

Tema: Kaste- og slagbevægelse – særligt overhånd med fokus på centralbevægelse. Prøve at ramme bolden.

Uge: 13-15

Tid	Type øvelse	Øvelse	Fokuspunkter	Redskaber	Organisering
5 min	–	Fælles opstart	Dagens program Hvordan hjælper vi hinanden		
10 min	Leg	Guldgraver (side 36)	Retningsskift Samarbejde/snakke sammen	40 fjerbolde	
Intro 5 min + 3 x 5 min = 20 min	Motorik	Kanonkugle jonglering (side 46)	Plads mellem albue og krop, rigtige ben forrest, variere mellem underhånd og over- håndsslag	Pr. barn: 1 ballon	Stationstræning
	Ketsjer & Bold	Fangeflugt (side 79)	Løst greb Rotation i underarmen Ketsjerbenet forrest	Pr. par: 1 ketsjer, 10 fjerbolde og 4 hulahopringe	
	Motorik	Præcisionskast (side 55)	Rigtige ben forrest Centralbevægelse Albuen fremad først	Pr. par: 10 fjerbolde/ ærtedoser	
7½ min	Motorik	Kyllingemor (side 51)	Ketsjerbenet forrest Sætte hælen i først	Pr. gruppe: 20-30 fjerbolde	Klassisk holdtræning
4 min	Motorik	Badmintonkast (side 58)	Siden til med venstre ben forrest Centralbevægelsen: Før hoften fremad	Pr. par: 12 fjerbolde	Klassisk holdtræning

2½ min	Ketsjer & Bold	Har du sagt goddag til din ketsjer?	Fornemme grebet uden at se på hånden Plads mellem krop og albue	Pr. barn: 1 ketsjer og 1 fjerbold eller 1 ballon	Klassisk holdtræning
6 min	Ketsjer & Bold	Æbleplukning	Siden til bolden med venstre ben forrest Træffe bolden i strakt arm	Pr. par: 1 ketsjer og 5 fjerbolde	Klassisk holdtræning
5 min	Ketsjer & Bold	Spil over nettet eller frit spil	Justere greb Tilpasse benarbejde og slag	Pr. par: 2 ketsjere og 1 god fjerbold	Klassisk holdtræning
Efter træning	–	Fælles afrunding	Hvordan har du hjulpet til at træningen har været god for dig selv og de andre? På gensyn		

Periode 3 (Træning 6)					Armbånd: FÆLLESSKAB
Mål med træningen: Skabe holdånd: børnene skal tage hensyn, hjælpe hinanden og have glæde af hinanden. Afprøve mange forskellige bevægelser og opleve succes ved at mestre.					Dato:
Tema: Kaste- og slagbevægelse særligt overhånd med fokus på centralbevægelse samt prøve at ramme bolden.					Uge: 16-18
Tid	Type øvelse	Øvelse	Fokuspunkter	Redskaber	Organisering
5 min	–	Fælles opstart	Dagens program Hvordan hjælper vi hinanden		
10 min	Leg	Zoologisk have (side 39)	Krydsbevægelse Forskel i bevægelsestempo	Sedler med dyr på	
Intro 5 min + 3 x 5 min = 20 min	Ketsjer & Bold	Fjerbold-boomerang-skud (Primært overhåndsslag) (side 70)	Korrekt greb Rotation i underarmen Siden til med venstre ben forrest	Fjerbold-holder med bold i snor	Stationstræning
	Ketsjer & Bold	Diamantjagt (side 76)	Korrekt greb Retningsbestemt afsæt Rotation i underarmen	Pr. par: 1 ketsjer og 1-2 gode bolde	
	Motorik	Æggekast (side 53)	Rigtige ben forrest Centralbevægelse Albuen fremad først	Pr. par: 1 fjerbold/ 1 ærtepose	
7½ min	Motorik	Boldkaos (side 64)	Rigtige ben forrest Centralbevægelse Albuen fremad først	Pr. gruppe: 30 fjerbolde	Klassisk holdtræning
4 min	Motorik	Tiger på spring (side 48)	Siden til med venstre ben forrest Hop og rotér 180 grader Kaste/træffe bolden i strakt arm	Pr. par: 1 fjerbold/ ærtepose	Klassisk holdtræning
6 min	Ketsjer & Bold	Slag fra bagbane (side 85)		Pr. par: 1 ketsjer og 5 fjerbolde	Klassisk holdtræning
5 min	Ketsjer & Bold	Spil over nettet (side 91)	Justere greb Tilpasse benarbejde og slag	Pr. par: 2 ketsjere og 1 god fjerbold	Klassisk holdtræning
Efter træning	–	Fælles afrunding	Hvordan har du hjulpet til at træningen har været god for dig selv og de andre? På gensyn		

Periode 4 (uge 19-24)

Formål: Styrke børnenes relation ved at udfordre deres samarbejdsevner. De er afhængige af hinanden. Børnene afprøver mange forskellige bevægelser og oplever succes ved at mestre – herunder forskellige variationer af underhåndsslag. Introduktion til badmintonreglerne.

Motorisk fokus: Retningsskift i forskellige situationer. Hoppe på forskellige måder, særligt fjedrehop.

Teknisk fokus: Underhåndsslag og rotation i armen. Justering af greb.

Armbånd: FÆLLESSKAB

Badminton	Motorik
PRIMÆRT TRÆNINGSFOKUS <ul style="list-style-type: none">▪ Justering af greb ift. situationen▪ Rotation i underarmen▪ Albuens placering ift. kroppen, særligt at kunne accelerere albuen fremad i slagbevægelsen	PRIMÆRT TRÆNINGSFOKUS Retningsskift og retningsbestemt afsæt <ul style="list-style-type: none">▪ Øvelser i grupper og hold▪ Uforudsigelige bevægelsesmønstre▪ Korrektionsbevægelser
SEKUNDÆRT TRÆNINGSFOKUS <ul style="list-style-type: none">▪ Fjedrefornemmelse i benene og retningsbestemt afsæt▪ Bevægelse fremad og stemskridt▪ Tilpasse afstanden til bolden, så slagbevægelsen kan udføres korrekt	SEKUNDÆRT TRÆNINGSFOKUS Hop, spring og landing <ul style="list-style-type: none">▪ Forskellige hop, spring og landinger▪ Variation af hop og spring▪ Kombination af hop og spring



Periode 4 (Træning 7)					Armbånd: FÆLLESSKAB
Mål med træningen: Udvikle børnenes samarbejdsevner. Afprøve mange forskellige bevægelser og opleve succes ved at mestre. Introduktion til badmintonreglerne.					Dato:
Tema: Underhåndslagt med fokus på rotation i armen, justering af greb, retningsbestemt afsæt og retningsskift – herunder fjedre-fornemmelse					Uge: 19-21
Tid	Type øvelse	Øvelse	Fokuspunkter	Redskaber	Organisering
7½ min	–	Fælles opstart	Hvad lærte vi sidst om fællesskab? Hvordan bliver vi endnu bedre til at samarbejde? Dagens program.		
12½ min	Leg	Firbenets hale (side 38) (Alene og i grupper)	Retningsskift Placere vægten på forfoden Snakke sammen	Pr. barn: 1 hale / markeringsbånd	Klassisk holdtræning
7½ min	Motorik	Kænguru-hoppebane (side 56)	Fjedrende afsæt Se fremad Let bøjning i knæet	6-8 hulahopringe og 2 reb	Forhindringsbane 1
7½ min	Motorik	Forælder-jagt (side 63)	Se fremad Vægten på forfoden Fjedrende afsæt	8 motorik-fødder, 3 kegler, billeder af dyr Pr. barn: 2 ærteposer	Forhindringsbane 2
Nedenstående 5-6 øvelser afvikles som forhindringsbane. En øvelse pr. bane. Øvelsen gennemføres enten ved at antallet af bolde er klaret eller parret har bevæget sig en banelængde. Der er således én øvelse på hver bane (med undtagelse af den sidste).					
15 min	Motorik	Ninja-kastestjerner (side 42) – 10 stk.	Plads mellem krop og albue Rigtig ben forrest	10-20 ærteposer	Forhindringsbane 3 Ned gennem hallen og løb tilbage
	Ketsjer & Bold	Raketaffyring (side 73) (Gå/løb over en banelængde)	Korrekt greb Ketsjerbenet forrest Rotation i underarmen	Pr. barn: 1 ketsjer og 1 fjerbold	
	Ketsjer & Bold	Smashopsamling (side 83) – 10 stk.	Afstand mellem benene Bøjning i knæene Korrekt greb	Pr. par: 1 ketsjer og 10 fjerbolde	
	Ketsjer & Bold	Serve-golf (side 78) – 6 huller	Baghåndsgreb Venstre arm strakt Prøve at slå forskellige vinkler og hastigheder	Pr. bane: 6 hulahopringe	
	Ketsjer & Bold	Slag og bevægelse på tværs af banen (side 90) – 10 stk.	Retningsbestemt afsæt Ketsjerbenet forrest Tilpasse afstanden til bolden Rotation i underarmen	Pr. par: 1 ketsjer og 10 fjerbolde	
	Ketsjer & Bold	Løb med bold på ketsjer tilbage til start	Løst greb Tilpasse hastigheden	Pr. barn: 1 ketsjer og 1 fjerbold	
10 min	Ketsjer & Bold	Spil over nettet (side 91)	Justere greb Retningsbestemt afsæt Tilpasse benarbejde og slag	Pr. par: 2 ketsjere og 1 god fjerbold	Klassisk holdtræning
Efter træning	–	Fælles afrunding	Hvem har du arbejdet bedst sammen med i dag? Hvorfor? Hvad kan gøres bedre? På gensyn		

Periode 4 (Træning 8)					Armbånd: FÆLLESSKAB
Mål med træningen: Udvikle børnenes samarbejdsevner. Afprøve mange forskellige bevægelser og opleve succes ved at mestre. Introduktion til badmintonreglerne.					Dato:
Tema: Underhåndslagt med fokus på rotation i armen, justering af greb og retningsbestemt afsæt og retnings-skift – herunder fjedre-fornemmelse					Uge: 22-24
Tid	Type øvelse	Øvelse	Fokuspunkter	Redskaber	Organisering
7½ min	–	Fælles opstart	Hvad lærte vi sidst om fællesskab? Hvordan bliver vi endnu bedre til at samarbejde? Dagens program		
12½ min	Leg	Madam Frost (side 36)	Retningsskift Placer vægten på forfoden Hjælpe med at befri hinanden		Klassisk holdtræning
7½ min	Motorik	Vulkan vandring (side 60)	Se fremad Vægten på forfoden Fjedrende afsæt	1 hulahopring og 10 kegler	Forhindringsbane 1
7½ min	Ketsjer & Bold	Guldtransport i junglen (side 69)	Plads mellem krop og albue Løst greb Give sig god tid	2 sjippetove, 5 kegler, 1 hulahopring Pr. barn: 1 ketsjer, 4 fjerbolde/ ærteposer	Forhindringsbane 2
Nedenstående 5-6 øvelser afvikles som forhindringsbane. En øvelse pr. bane. Øvelsen gennemføres enten ved at antallet af bolde er klaret eller parret har bevæget sig en banelængde. Der er således en øvelse på hver bane (med undtagelse af den sidste).					
15 min	Ketsjer & Bold	Kort baghåndsserv og lang forhåndsserv (side 84) – 5 stk.	Korrekt greb Afstand mellem benene Plads mellem krop og albue	Pr. barn: 1 ketsjer og 5 bolde	Forhindringsbane 3 Ned gennem hallen Løb og jongler tilbage
	Motorik	Forvandlingskuglen (side 61) (Gå/løb over en bane)	Albuen tilbage i skulderhøjde Albuen fremad først Tilpas løbet ift. boldens bane	Pr. par: 1 ærtepose/ fjerbold	
	Ketsjer & Bold	Målskydning – nettet (side 86) 10 stk.	Korrekt greb Retningsbestemt afsæt Ketsjerbenet forrest Rotation i underarmen	Pr. par: 1 ketsjer, 1 hula- hopring og 10 fjerbolde	
	Ketsjer & Bold	Sammenspil (side 77) <i>Gå/løb over en bane</i>	Korrekt greb Ketsjerbenet forrest Rotation i underarmen	Pr. bane: 4-10 hulahop- ringe Pr. barn: 1 ketsjer og 1 fjerbold	
	Ketsjer & Bold	Slag og bevægelse mellem for- og midt-bane (side 89) – 10 stk.	Retningsbestemt afsæt Ketsjerbenet forrest Tilpasse afstanden til bolden Rotation i underarmen	Pr. par: 1 ketsjer og 10 fjerbolde	
	Ketsjer & Bold	Løb tilbage til start mens der jongleres med bold	Løst greb Tilpas hastigheden Rotation i underarmen	Pr. barn: 1 ketsjer og 1 fjerbold	
10 min	Ketsjer & Bold	Introduktion til kamp (side 92)	Justere greb Retningsbestemt afsæt Tage pauser og snakke	Pr. par: 2 ketsjere og 1 god fjerbold	Klassisk holdtræning
Efter træning	–	Fælles afrunding	Hvem har du arbejdet bedst sammen med i dag? Hvorfor? Hvad kan gøres bedre? På gensyn		



Periode 5 (uge 25-30)

Formål: Børnene afprøver mange forskellige øvelser primært med underhåndsbevægelse. Fokus er både på tilegnelse af færdigheder og præstationen (f.eks. skyde til mål). Børnene skal håndtere større krav og flere fokuspunkter. Introduktion til badmintonreglerne og MiniTon-træf.

Motorisk fokus: Gå og løbe på forskellige måder. Retningsskift i forskellige situationer. Både med fokus på bevægelsen og i forbindelse med leg eller en konkurrence.

Teknisk fokus: Sammensætte retningsbestemt afsæt, bevægelse fremad og stemskeidrt. Underhåndsslag og justering af grebet.

Armbånd: UDVIKLING

Badminton	Motorik
PRIMÆRT TRÆNINGSFOKUS <ul style="list-style-type: none"> ▪ Justering af greb ift. situationen ▪ Fornemmelse for højt og lavt tyngdepunktet, særligt at kunne have lavt tyngdepunkt med stor afstand mellem benene ▪ Bevægelse fremad og stemskeidrt 	PRIMÆRT TRÆNINGSFOKUS <p>Gang- og løbemønstre</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Variation af gang- og løbemønstre ▪ Kombination af gang- og løbemønstre ▪ Forhindringsbaner
SEKUNDÆRT TRÆNINGSFOKUS <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rotation i underarmen ▪ Albuen placering ift. kroppen, særligt at kunne accelerere albuen fremad i slagbevægelsen ▪ Fjedrefornemmelse i benene og retningsbestemt afsæt 	SEKUNDÆRT TRÆNINGSFOKUS <p>Retningsskift og retningsbestemt afsæt</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Øvelser i grupper og hold ▪ Uforudsigelige bevægelsesmønstre ▪ Konkurrencer og spil

Periode 5 (Træning 9)

Armbånd:
UDVIKLING

Mål med træningen: Både tilegnelse af færdigheder og fokus på præstationen – primært i forhold til underhåndsbevægelse. Håndtere større krav og flere fokuspunkter. Introduktion til badmintonreglerne og MiniTon-træf.

Dato:

Tema: Sammensætte retningsbestemt afsæt, bevægelse fremad og stemskeidrt. Underhåndsslag og justering af grebet.

Uge: 25-27

Tid	Type øvelse	Øvelse	Fokuspunkter	Redskaber	Organisering
5 min	–	Fælles opstart	Hvad er fair play og god opførelse? Dagens program		
7½ min	Motorik	Forælder-jagt (side 63)	Se fremad Vægten på forfoden Fjedrende afsæt	8 motorik-fødder, 3 kegler, billeder af dyr + Pr. barn: 2 ærteposer	Forhindringsbane
6 min	Ketsjer & Bold	Cirkus (side 80)	Løst greb Justere greb og benstilling ift. situationen Plads mellem krop og albue	Pr. barn: 1 ketsjer og 1 fjerbold eller ballon	Klassisk holdtræning
8 min	Ketsjer & Bold	Det brandvarme greb (side 74)	Retningsbestemt afsæt Løst og korrekt greb Rotation i underarm	Pr. par: 1 ketsjer og 10 fjerbolde/1 ballon	Klassisk holdtræning
6 min	Motorik	Politibetjent (side 52)	Retningsskift Acceleration, når retningen skal ændres Vægten på forfoden		Klassisk holdtræning
10 min	Ketsjer & Bold	Målskydning – nettet (side 86)	Korrekt greb Retningsbestemt afsæt Ketsjerbenet forrest Rotation i underarmen	Pr. par: 1 ketsjer, 1 hulhopring og 10 fjerbolde	Klassisk holdtræning

10 min	Ketsjer & Bold	Slag og bevægelse på tværs af banen	Retningsbestemt afsæt Lavt tyngdepunkt Korrekt greb Variation i slagene	Pr. par: 1 ketsjer og 10 fjerbolde	Klassisk holdtræning
7½ min	Leg	Den onde trold og den gode fe	Retningsskift bevægelse på forskellige måder	1-4 boldrør/ skumsværd	Klassisk holdtræning
Efter træning	–	Fælles afrunding	Hvad sker der, når bolden ikke flyver derhen, som du gerne vil? Hvad gør du ved det? På gensyn		

Periode 5 (Træning 10)					Armbånd: UDVIKLING
Mål med træningen: Både tilegnelse af færdigheder og fokus på præstationen – primært i forhold til underhånds-bevægelse. Håndtere større krav og flere fokuspunkter. Introduktion til badmintonreglerne og MiniTon-træf.					Dato:
Tema: Sammensætte retningsbestemt afsæt, bevægelse fremad og stemskeidrt. Underhåndsslag og justering af grebet.					Uge: 28-30
Tid	Type øvelse	Øvelse	Fokuspunkter	Redskaber	Organisering
5 min	–	Fælles opstart	Hvordan skal du opføre dig, når du spiller kamp? Hvad er "rigtigt" og "forkert"? Dagens program		
7½ min	Motorik	Kænguruhoppe bane (side 56)	Fjedrende afsæt Se fremad Let bøjning i knæet	6-8 hulahopringe og 2 reb	Forhindringsbane
8 min	Ketsjer & Bold	Diamantjagt (side 76)	Retningsbestemt afsæt Løst og korrekt greb Rotation i underarm	Pr. par: 1 ketsjer og 1 god fjerbold	Klassisk holdtræning
6 min	Ketsjer & Bold	Sammenspil 2 (side 81)	Løst og korrekt greb Justering af greb Plads mellem krop og albue	Pr. par: 2 ketsjere og 1 god fjerbold	Klassisk holdtræning
6 min	Motorik	Professoren, bodyguarden og kidnapperen (side 59)	Retningsskift Acceleration når retningen skal ændres Vægten på forfoden		Klassisk holdtræning
10 min	Ketsjer & Bold	Målskydning – midtbane (side 87)	Korrekt greb Retningsbestemt afsæt Ketsjerbenet forrest Rotation i underarmen	Pr. par: 1 ketsjer, 1 hulahopring og 10 fjerbolde	Klassisk holdtræning
10 min	Ketsjer & Bold	Introduktion til kamp (kvartbane) (side 92)	Justere greb Retningsbestemt afsæt Tage pauser og snakke	Pr. par: 2 ketsjere og 1 god fjerbold	Klassisk holdtræning
7½ min	Leg	Vulkan tagfat (side 30)	Bøjning i knæene Vægten på forfoden Bevægelse på forskellige måder	Evt. en fjerbold	Klassisk holdtræning
Efter træning	–	Fælles afrunding	Hvordan har du hjulpet til, at træningen har været god? På gensyn		

Periode 6 (uge 31-36)

Formål: Børnene afprøver mange forskellige øvelser både med overhånd- og underhåndsbevægelse. Fokus er både på tilegnelse af færdigheder og præstationen (f.eks. skyde til mål). Børnene skal lære at træne med hinanden. Fortsat arbejde med badmintonreglerne.

Motorisk fokus: Hoppe på forskellige måder, både fjedrehop og kraftige afsæt gerne med rotation. Koordination mellem øje og hånd (evt. ketsjer) primært via forskellige kasteøvelser særligt med overhånd.

Teknisk fokus: Overhåndsslag – primært i forhånden. Sammensætte centralbevægelse og saks.

Armbånd: UDVIKLING

Badminton	Motorik
PRIMÆRT TRÆNINGSFOKUS <ul style="list-style-type: none"> Forstå og anvende bag- og forhåndsgreb Centralbevægelse (dvs. vægtoverførelse fra kroppen ud i armen og ketsjeren) – særligt ved overhåndsslag Bevægelse bagud og saks 	PRIMÆRT TRÆNINGSFOKUS Hop, spring og landing <ul style="list-style-type: none"> Variation af hop og spring Kombination af hop og spring Kraftfulde afsæt
SEKUNDÆRT TRÆNINGSFOKUS <ul style="list-style-type: none"> Rotation i underarmen Albuens placering ift. kroppen, særligt at kunne accelerere albuen fremad i slagbevægelse Ketsjeroptrækket ved overhåndsslag 	SEKUNDÆRT TRÆNINGSFOKUS Øje-hånd-koordination <ul style="list-style-type: none"> Kaste og gribe i par Kaste- og gribekonkurrence og boldspil

Periode 6 (Træning 11)					Armbånd: UDVIKLING
Mål med træningen: Tilegnelse af færdigheder og fokus på præstationen – både underhånd- og overhåndsbevægelse, herunder saksbevægelse. Håndtere større krav og flere fokuspunkter. Børnene lærer at træne med hinanden.					Dato:
Tema: Kaste- og slagbevægelse særligt overhånd med fokus på centralbevægelse og saks					Uge: 31-33
Tid	Type øvelse	Øvelse	Fokuspunkter	Redskaber	Organisering
5 min	–	Fælles opstart	Dagens program. Hvad er dit yndlingsslag? Hvordan træner du det?		
10 min	Motorik	Græsset vokser (side 49)	Fjedrende afsæt Tilpasse afsættet Fjedrende kraftfuldt afsæt	2½-3 meter tov	Klassisk holdtræning
5 min	Motorik	Hurtig som en ninja (side 46)	Rigtige ben forrest Skifte position hurtig men kontrolleret Albuen fremad først	Pr. barn: 1 fjerbold	Klassisk holdtræning
8 min	Ketsjer & Bold	Fangeflugt (side 79)	Løst greb Plads mellem krop og albue Retningsbestemt afsæt	Pr. par: 1 ketsjer, 10 fjerbolde og 6 hula- hopringe	Klassisk holdtræning
8 min	Ketsjer & Bold	Æbleplukning (side 75)	Siden til bolden med venstre ben forrest Albuen tilbage i skulderhøjde Ramme bolden i strakt arm	Pr. par: 1 ketsjer og 5 fjerbolde	Klassisk holdtræning
10 min	Leg	Piratleg (side 31)	Vægten på forfoden Bevægelse på forskellige måder Snakke og hjælpe hinanden	2 ketsjere og en 1 god fjerbold	Klassisk holdtræning

7½ min	Ketsjer & Bold	Slag og bevægelse mellem for- og bagbane (side 89)	Saks med centralbevægelse Tilpasseafstanden til bolden Rotation i underarmen	Pr. par: 2 ketsjere og 1 god fjerbold	Klassisk holdtræning
7½ min	Ketsjer & Bold	Spil over nettet (side 91)	Justere greb Retningsbestemt afsæt Tilpas bearbejde og slag	Pr. par: 2 ketsjere og 1 god fjerbold	Klassisk holdtræning
Efter træning	–	Fælles afrunding	Hvem har du trænet med i dag? Hvad var godt ved det? På gensyn		

Periode 6 (Træning 12)					Armbånd: UDVIKLING
Mål med træningen: Tilegnelse af færdigheder og fokus på præstationen – både underhånd- og overhåndsbevægelse, herunder saksbevægelse. Håndtere større krav og flere fokuspunkter. Børnene lærer at træne med hinanden.					Dato:
Tema: Kaste- og slagbevægelse – særligt overhånd med fokus på centralbevægelse og saks					Uge: 34-36
Tid	Type øvelse	Øvelse	Fokuspunkter	Redskaber	Organisering
7½ min	Motorik	Haps den lille regnorm (side 57)	Lavt tyngdepunkt Vægten på forfoden Hurtige retningsskift		Klassisk holdtræning
5 min	Motorik	Katapultkast (side 50)	Sæt bolden omkring navlen. I stemskridtet kastes albuen op mod loftet. Tryk tilbage og drej rundt	Pr. barn: 12 fjerbolde	Klassisk holdtræning
Nedenstående tre øvelser afvikles enten med to børn sammen eller forældre og barn. De tre øvelser må gerne laves til slagsekvensen: Lang serv – smash – smashopsamling.					
15 min	Ketsjer & Bold	Lang serv (side 84)	Forhåndsgreb Plads mellem krop og albue Bevæge hoften fremad	Pr. par: 1-2 ketsjere og 5 fjerbolde	Klassisk holdtræning
	Ketsjer & Bold	Slag fra bagbanen: Smash (side 85)	Siden til med venstre ben forrest Saks med centralbevægelse Albuen tilbage i skulderhøjde	Pr. par: 1-2 ketsjere og 5 fjerbolde	Klassisk holdtræning
	Ketsjer & Bold	Smashopsamling (side 83)	Afstand mellem benene Bøjning i knæene Korrekt greb	Pr. par: 1-2 ketsjere og 5 fjerbolde	
12½ min	Ketsjer & Bold	Introduktion til kamp: (side 92) (½ bane eller hel bane. Evt. double: Børn mod forældre)	Justere greb Retningsbestemt afsæt Tage pauser og snakke	Pr. par: 2 ketsjere og 1 god fjerbold	Klassisk holdtræning
12½ min	Leg	Bondemanden og hans gulerødder (side 35)	Sig navnet på den gulerod, der trækkes i, spænd op i kroppen og hold godt fast. Slip hvis det bliver for voldsomt eller gør ondt		
Efter træning	–	Fælles afrunding	Hvem har du trænet med i dag? Hvad var godt ved det? På gensyn		



INTRODUKTION TIL DE VIGTIGSTE TEKNISKE ELEMENTER

I badminton er der mange forskellige teknikker, og alle teknikker har variationer.

Nedenfor beskrives først de vigtigste tekniske grundprincipper for grebs-, slag- og benarbejdstechnik, som der skal arbejdes med i MiniTon-træningen. Grundprincipper er anvendt direkte i sæsonplanen. Efterfølgende uddybes grundprincipperne gennem beskrivelser af de mest anvendte teknikker. Til teknikkerne er der tilhørende fokuspunkter, der kan fokuseres på for at udføre teknikkerne korrekt. Fokuspunkterne er beskrevet i kronologisk rækkefølge efter, hvordan bevægelsen udføres.

Tekniske grundprincipper

Grebstechnik

- Holde løst greb (ligesom at holde på et æg)
- Forstå og anvende baghåndsgreb (fjernbetjening-greb) og forhåndsgreb (goddag-greb)
- Justering af greb i forhold til situationen

Slagteknik

- Rotation i underarmen (vinduesvisker)
- Albuens placering i forhold til kroppen – særligt at kunne accelerere albuen fremad i slagbevægelsen
- Centralbevægelse – dvs. vægtoverførelse fra kroppen ud i armen/ketsjeren særligt ved overhåndskast-/slagbevægelse
- Ketsjeroptrækket ved overhåndsslag

BAGHÅNDSGREB

Når en højrehåndet skal slå til bolden på venstre side af sig selv, er baghåndsgrebet anvendeligt.

Tommelfingeren placeres på den største side af ketsjeren, og hånden lukkes derefter omkring ketsjeren, så tommelfingeren er på den ene side af grebet, og de fire andre fingre er på modsatte side af grebet. Tommelfingeren skal være placeret længere oppe ad grebet end pegefingern.

FORHÅNDSGREB

Når forhåndsgrebet ses fra oven, danner tommel- og pegefinger et V, som skal ses ved håndtagets smalle side.

En nem måde, for en højrehåndet at sikre sig korrekt greb, er at tage ketsjerhovedet med venstre hånd og holde den, så rammen på ketsjerhovedet "står op". Derefter siges der "goddag" til ket-

Benarbejdstechnik

- Fjedrefornemmelse i benene og retningsbestemt afsæt
- Fornemmelse for højt og lavt tyngdepunkt – særligt at kunne have lavt tyngdepunkt med stor afstand mellem benene
- Bevægelse fremad og stems-kridt
- Bevægelse bagud og saks
- Tilpasse afstanden til bolden, så slaget kan udføres korrekt

Specifikt i forhold til slagene

- Baghånd: Kort serv, lob, lob-kryds, netdrop, tap, mellembold, opsamling, drop
- Forhånd: Lang serv, lob, lob-kryds, netdrop, tap, mellembold, opsamling, drop, clear

Mest anvendte teknikker

Greb

Begrebet dækker over måden at holde på ketsjeren i forbindelse med slagene. I badminton er grebet vigtigt for at kunne udføre teknikkerne korrekt og give bolden den ønskede retning, bane samt kraft.

I det færdige badmintonspil bruges mange grebsvariationer, og det er vigtigt at kunne skifte imellem dem. Det kræver, at grebet holdes løst, hvilket gøres primært med tommel-, lange- og pegefingern.

I nedenstående er de to mest almindelige grebstyper beskrevet: Baghåndsgreb (fjernbetjening-greb) og forhåndsgreb (goddag-greb).

På Trænerguiden dgi.dk/badminton/oevelser kan du finde videoer af alle øvelserne.

Grebet skal have samme udseende, som hvis du sætter tommelfingeren på en fjernbetjening deraf navnet: Fjernbetjening-greb.

En nem måde, at sikre sig korrekt baghåndsgreb, er at lægge ketsjeren på gulvet, placere tommelfingeren på den flade side, der vender op mod loftet, og derefter lukke hånden om grebet.

sjeren ved give grebet et håndtryk med højre hånd, deraf navnet: Goddag-greb. Hånden skal komme oppefra og ned på grebet, når håndtrykket gives.

Tjek derefter om pege- og tommelfingeren laver et V.

SLAGBEVÆGELSE TIL UNDERHÅNDSSLAG – ROTATION I UNDERARMEN OG ALBUENS BEVÆGELSE

Uanset om der skal slås underhånd eller overhåndsslag, er albuen bevægelse afgørende for et korrekt udført slag. Albuen er hele tiden lidt ud for kroppen og grebet er løst. Underarmen får ketsjeren til at bevæge sig i en halvbue, hvorfor bevægelsen også kaldes for "Vinduesvisker".

- Albuen bevæges mod den side, hvor bolden skal træffes
- Skulderen og underarmen roteres indad eller udad – alt efter om det er et bag- eller forhåndsslag
- Skulder og underarmen roteres modsatte vej og ketsjeren bevæges op mod bolden
- Grebet strammes, lige inden bolden træffes

CENTRALBEVÆGELSE/SLAGBEVÆGELSE

Centralbevægelse i badminton handler om en overførsel af kraft fra benene til ketsjeren via maveregionen.

God teknik gør dette meget effektivt og er blandt andet det, som gør forskellen på to personers spydkast, længdekast med en tennisbold eller deres smash i badminton.

Det, som oftest er svært ved centralbevægelsen, er den kraftige hoftefremføring, der giver forspændingen i mave- og brystmuskul.

Vi tager udgangspunkt i et overhåndkast med en bold:

- Start med siden til kasteretningen
- Lav et fremadgående afsæt med det bagerste ben, det forreste ben flyttes ikke
- Således presses hoften fremad, skuldrene er så vidt muligt stadig med siden til kasteretningen, og nu er der opbygget en stor forspænding i mave- og brystmusklerne
- Nu trækkes skulderen og albuen op og frem, men hånden og underarmen bliver fortsat bag hovedet
- Dette overfører forspændingen til underarmen
- Herefter kommer albue og hånd/ketsjer fremad og strækkes over skulderen og bolden kastes

OPTRÆK MED KETSJEREN

Der er flere måder at gøre sig klar til at slå overhåndsslag. Optrækket med ketsjeren er vigtig, da det hjælper med at gøre slaget effektivt og hårdt, samtidig med at det er svært at se, hvilket slag der kommer.

- Albuen bevæges tilbage – cirka i skulderhøjde
- Albuen peger skråt bagud og albueleddet er åbnet til cirka 45 grader og ketsjerens hoved peger skråt fremad, og strengene vender mod gulvet/loftet
- Den modsatte arm er hævet op mod bolden, som kommer flyvende
- Albuen bevæges tilbage, så den peger modsatte vej end ansigtet

FJEDREFORNEMMELSE OG RETNINGSBESTEMT AFSÆT

Det retningsbestemte afsæt er vigtig i badminton, da retningen hurtig skal kunne ændres, så spillerne kan bevæge sig hurtigt på banen. Det retningsbestemte afsæt udføres ved en fjedrende bevægelse, hvor tyngdepunktet først sænkes og hurtig derefter flyttes opad via bøjning og strækning af leddene i benene.

- Placer benene i bevægelsesretningen med 1-2 skulderbreders afstand mellem fødderne
- Tyngdepunkter sænkes via bøjning i ankel-, knæ- og hofteled
- Placer vægten på forfoden
- Tryk med modsatte ben end bevægelsesretningen
- Tyngdepunktet hæves og kroppen accelereres i bevægelsesretningen

BEVÆGELSE FREMAD OG STEM SKRIDT

Formålet med stemskridtet er at stoppe bevægelsen fremad og hjælpe med at komme tilbage mod midten af banen igen. Inden stemskridtet er der typisk udført et retningsbestemt afsæt, eventuelt et chassé.

- Der tages et langt skridt fremad på ketsjerbenet
- Sæt hælen i først efterfulgt af resten af foden
- Kontroller knæet, så det ikke bevæger for meget fremad og ud over tærerne i længderetningen
- Tryk med foden, så kroppen bevæger sig tilbage igen



SAKS

Saksehoppet eller blot "saks" bruges ofte i badminton, ved at udføre et saks i forbindelse med et slag på baglinjen. Formålet med sakset er at stoppe bevægelsen bagud og bevæge sig hurtigt fremad. Bolden kan desuden nås højere og der kan lægges mere kraft i slaget. Kraften kommer fra den centralbevægelse, som er en del af sakset.

- Kraftigt afsæt på bagerste ben
- Centralbevægelse via fremskydning af hoften, hvorved benene skifter plads
- Land på det bagerste ben først efterfulgt af forreste ben
- I samme bevægelse trykkes med det bagerste ben og kroppen bevæges fremad

BAGHÅNDSSERV

Baghåndsserv bruges ofte i double. Den korte baghåndsserv bruges som et forsøg på at undgå at komme i defensiven fra start og måske endda få modstanderne til at lægge op. Slaget går fra serveposition i T'et (mødet mellem midterlinje og servelinje), så lavt over nettet som muligt og til servelinjen på modstanderens bane. Denne serv indebærer den risiko, at hvis der laves en dårlig serv, står modstanderen helt oppe ved nettet og kan lægge et stort pres på de servende.

- Der holdes baghåndsgreb
- Bolden holdes i toppen af fjerene med to fingre, som en krabbeklo
- Bolden rammes via et "bøj og stræk" med albueleddet
- Bolden flyver rimelig tæt over nettet og lander omkring den første servelinje

FORHÅNDSSERV

Den lange forhåndsserv er et rigtig godt redskab til at tvinge modstanderen langt væk fra nettet ved duellens begyndelse. Slaget går fra serveposition på forreste del af banen til det bagerste af modstanderens bane. Det gør, at modstanderen skal slå et godt slag for at presse serveren, og ligeledes giver det serveren tid til at reagere, da bolden har lang vej, før den passerer nettet.

- Startpositionen er med ketsjerarmen skråt bagud og boldarmen skråt frem til samme side som ketsjerarmen
- Bolden slippes, før ketsjeren begynder at bevæge sig frem
- Under fremsvinget bevæger albuen sig foran ketsjeren
- Bolden rammes efter en kraftig indadrotation i underarmen
- Bolden flyver i en høj bue og lander omkring første baglinje på modsatte side af nettet

NETDROP

I et netdrop skal bolden flyve fra nettet på egen bane og kort over nettet til modstanderens bane. F.eks. hvis et drop højt på nettet, kan et netdrop bruges til at presse modstanderen til at skulle bevæge sig meget hurtigt fremad mod nettet.

- Der holdes forhånds-/baghåndsgreb
- Ketsjerhovedet er tydeligt lavere end hånden før bolden rammes
- Bolden lander under 30 cm fra nettet
- Bolden flyver lavt hen over nettet

LOB

Er du presset, eller står din modstander tæt på nettet, kan lobslaget være et godt alternativ at benytte sig af. I et lob skal bolden flyve fra forreste del af egen bane til bagerste del af modstanderens bane. Det flytter modstanderen væk fra nettet og giver en selv tid til at komme tilbage i god position.

- Der holdes forhånds-/baghåndsgreb, og begge arme er strakt hver sin vej med ketsjerarmen mod nettet
- Ketsjerhovedet er tydeligt lavere end hånden, før bolden rammes
- Ketsjeren bevæges frem og op, samtidig med at der roteres i underarmen
- Bolden flyver i en høj bue og lander omkring forreste servelinje på modsatte side af nettet.

CLEAR

I et clear skal bolden flyve fra baglinje til baglinje i en høj bue. Det kræver god teknik at slå dette slag korrekt, faktisk skal bolden slås med op omkring 166 km/t for at få den til at svæve fra baglinje til baglinje.

De fokuspunkter, som vi anbefaler, der lægges vægt på, er:

- Barnet har tydeligt siden til nettet og albuen pegende bagud før slaget begyndes
 - Lav et fremadgående afsæt med det bagerste ben, det forreste ben flyttes ikke
 - Skulderen og albuen trækkes op og frem, men hånden og underarmen bliver fortsat bag
 - Bolden rammes med næsten strakt arm lige oppe over hovedet
 - Bolden flyver i en høj bue og lander omkring første baglinje på modsatte side af nettet.
-

SMASH

Smash bruges for at afslutte en duel og vinde pointet. Det er et hårdt slag, som gerne flyver stejlt ned i gulvet på modstanderens banehalvdel. I verdens hårdest smash har bolden en hastighed på mere end 500 km/t. Et smash kan blive slået fra mange steder på banen, men ofte er det ikke smart at smashe helt nede ved egen baglinje, da der er større chance for, at modstanderen tager bolden og kan spille kontra.

- Barnet har tydeligt siden til nettet og albuen pegende bagud før slaget begyndes
 - Lav et kraftigt fremadgående afsæt med det bagerste ben, det forreste ben flyttes ikke
 - Skulderen og albuen trækkes hurtigt op og frem, men hånden og underarmen bliver fortsat bag hovedet
 - Bolden rammes hårdt med næsten strakt arm 30 cm foran og oppe over hovedet
 - Bolden flyver direkte mod jorden på modsatte side af nettet.
-

DROP

I et drop skal bolden flyve fra den bagerste del på egen bane til den forreste del på modstanderens bane. Det kan tvinge modstanderen til at skulle tage et langt skridt for at nå bolden, og det kan være en stor udfordring. Bruges droppet som variation til clearslaget, skal modstanderen dække hele banen og har svære- re ved at regne ud, hvor bolden kommer.

- Barnet har tydeligt siden til nettet og albuen pegende bagud før slaget begyndes
 - Lav et blødt fremadgående afsæt med det bagerste ben, det forreste ben flyttes ikke
 - Skulderen og albuen trækkes blødt op og frem, men hånden og underarmen bliver fortsat bag
 - Bolden rammes blødt med næsten strakt arm lige oppe over hovedet
 - Bolden flyver i en blød bue og lander omkring servelinjen.
-

BENARBEJDE TIL NETTET

Bevægelse rundt på badmintonbanen kræver god motorik, benarbejdsteknik og hurtighed. Alle, som har prøvet kræfter med spillet, vil også have mærket, hvor svært det kan være for eksempel at slå til en bold ved nettet, og derefter skulle hele vejen til baglinjen. Målet med god benarbejdsteknik er at komme i god position til bolden og få mulighed for at slå et godt slag med korrekt teknik. Her fokuserer vi på teknikken til bevægelse mod nettet.

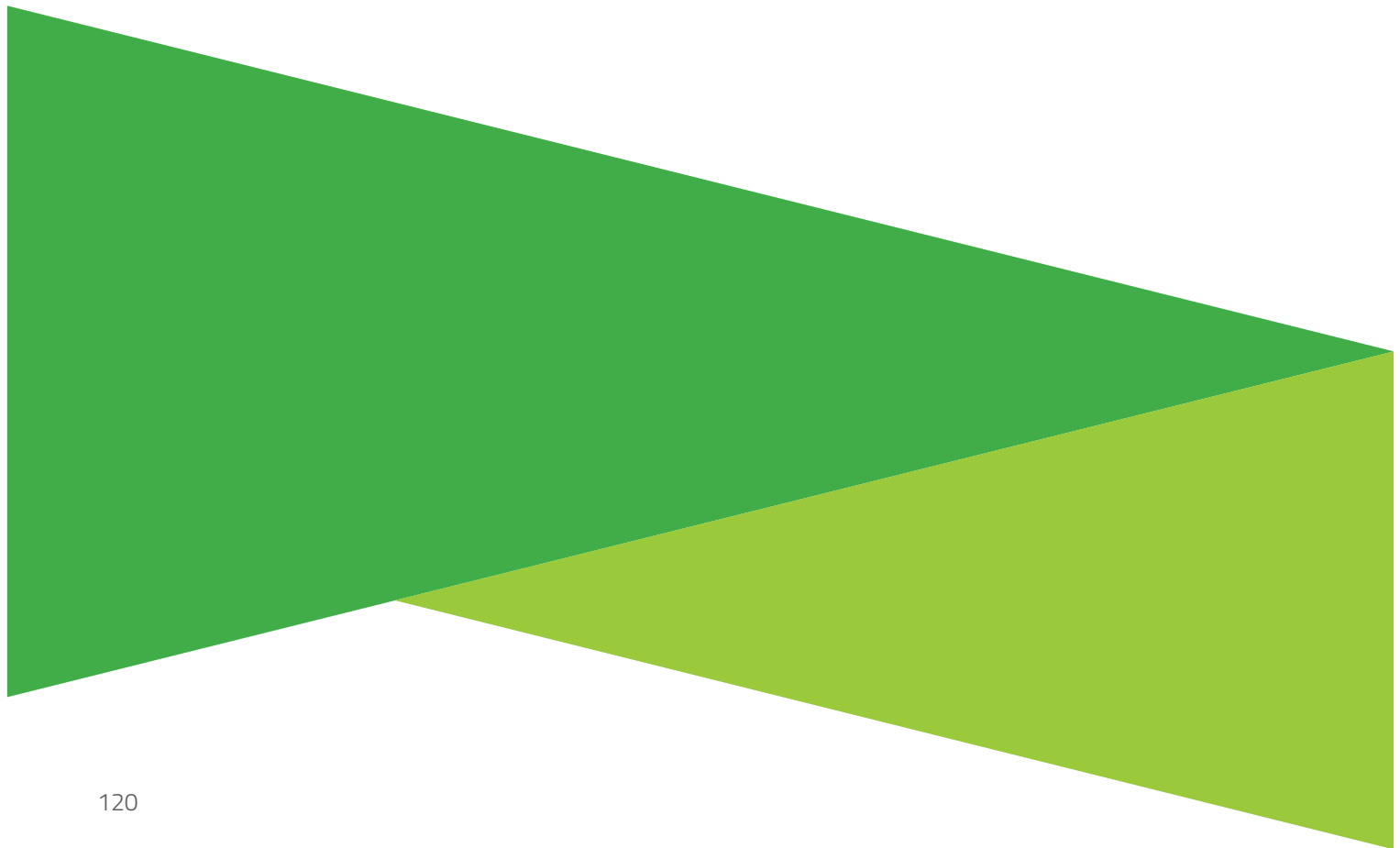
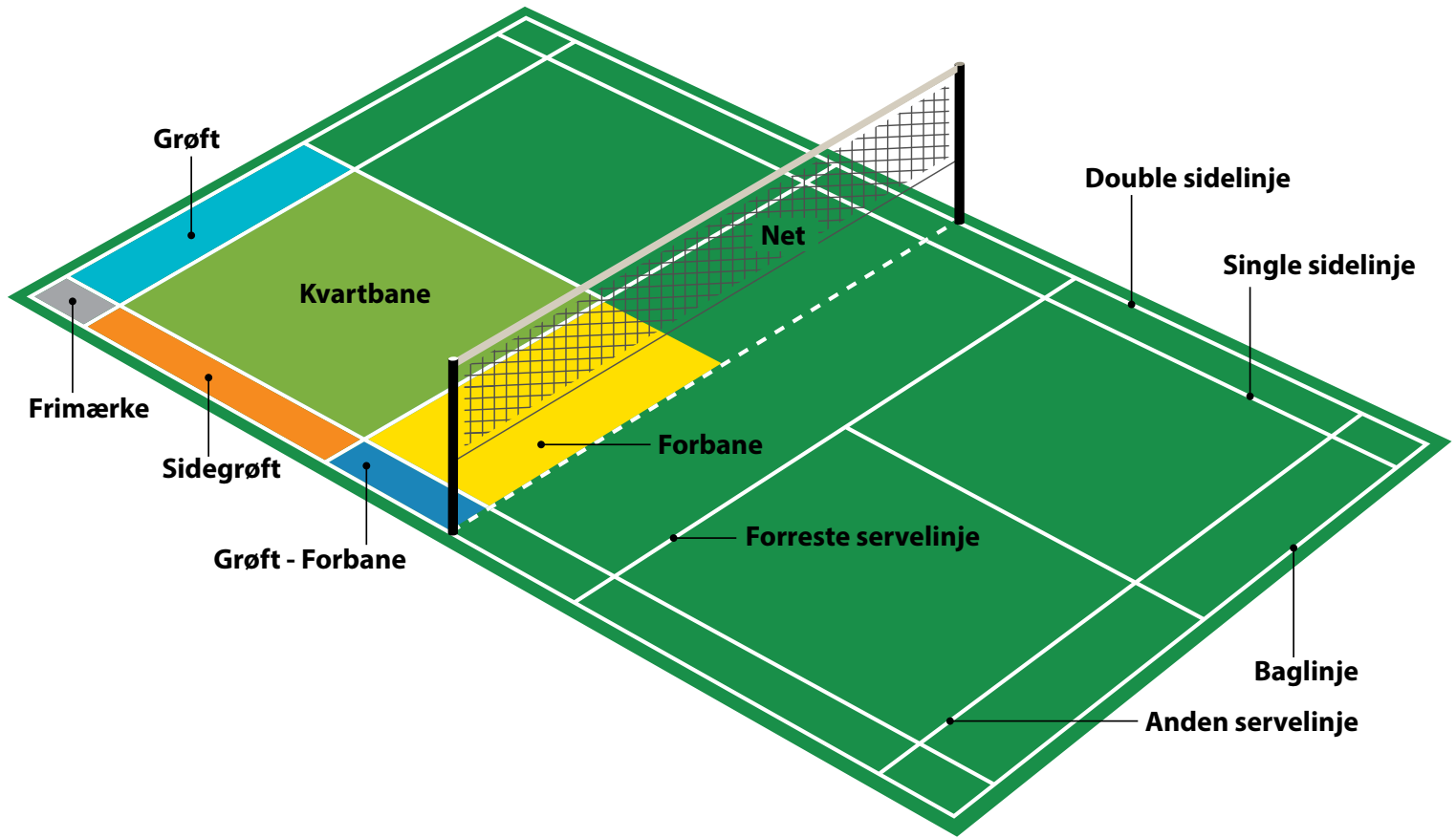
Forhånd

- Retningsbestemt afsæt med højre ben 'pegende' mod forhåndshjørnet og venstre ben mod det lange baghåndshjørne
- Der tages et mindre skridt på venstre ben i retning mod det korte forhåndshjørne
- Bevægelsen afsluttes med et stemskeidrt på højre ben

Baghånd

- Retningsbestemt afsæt med venstre ben 'pegende' mod forhåndshjørnet og højre mod det lange forhåndshjørne
- Et lille skridt med venstre ben i retning mod det korte baghåndshjørne
- Bevægelsen afsluttes med et stemskeidrt på højre ben.

BADMINTONBANE



LITTERATUR TIL INSPIRATION

Nedenfor er oplistet forskelligt litteratur – særligt rettet mod dig som børnetræner.

Fysisk-motorisk basistræning i badminton

Hæfte om hvorfor og hvordan børns motoriske og fysiske base bedst muligt udvikles. Bogens indgangsvinkel er at gøre det så konkret som muligt, så det kan omsættes direkte i din træning.

- Hent og læs en "Kom godt i gang guide" her
- Køb bogen i Badminton Danmarks webshop
- Se eksempler på øvelser på Trænerguiden.dgi.dk/badminton/oevelser

Tekniktræning – Clear

Omdrejningspunktet for hæftet er, hvordan tekniktræning gøres alders- og niveausvarende, udfordrende og varierende, så den giver succesoplevelser og vækker nysgerrighed. Hæftet sætter fokus på koblingen mellem viden fra Badminton Aldersrelateret TræningsKoncept (BATK) og træningen i praksis.

- Køb hæftet Tekniktræning – Clear i Badminton Danmarks webshop
- Køb BATK i Badminton Danmarks webshop

Badminton i skolen – undervisningsvejledning

Materialet er skrevet til skolelærerne som et supplement til idrætsundervisningen. Der er færdige undervisningsforløb for forskellige klassetrin herunder 1.-2. og 3.-5. klassetrin.

- Hent undervisningsmaterialet på skolebadminton.dk
- Køb undervisningsmaterialet i DGI-Butikken
- Se videomaterialet på Badminton Danmarks YouTube kanal. Playlist: Badminton i Skolen
- Se mere om muligheden for samarbejde med den lokale skole på dgi.dk/badminton

Teknik i Badminton

Hæftet gennemgår benarbejdsteknik, slagteknik samt principper og grundlæggende bevægelser ved hjælp af både video og tekst.

- Køb hæftet i Badminton Danmarks webshop
- Se videomaterialet på Badminton Danmarks YouTube kanal. Playlist: Benarbejds- og slagteknik

Til dig der er forælder

Folderen er gode råd til nye badmintonforældre. Det er en introduktion til de vigtigste områder, som de nye badmintonforældre kommer til at møde.

- Hent folderen på bevaegdigforlivet.dk/badminton
- Få tilsendt folderen til din klub ved at kontakte din lokale badmintonkonsulent på bevaegdigforlivet.dk/badminton/find-din-badmintonkonsulent

ATK 2.0 – Træning af børn og unge

Bogen er udgivet af Team Danmark. ATK er forkortelse for Aldersrelateret TræningsKoncept. Bogen omhandler den mest hensigtsmæssige måde at træne børn og unge på i et langsigtet perspektiv.

- Læs mere om ATK og køb bogen på Team Danmarks hjemmeside under talentarbejde

Andet

Du kan finde flere bøger, træningskort og mere ved at se i DGI-Butikken og Dansk skoleidræts hjemmeside på henholdsvis: dgi.dk/butikken og skoleidraet.dk

Se mere om MiniTon på
bevaegdigforlivet.dk/miniton



BEVÆG
DIG FOR
LIVET



BADMINTON
DANMARK