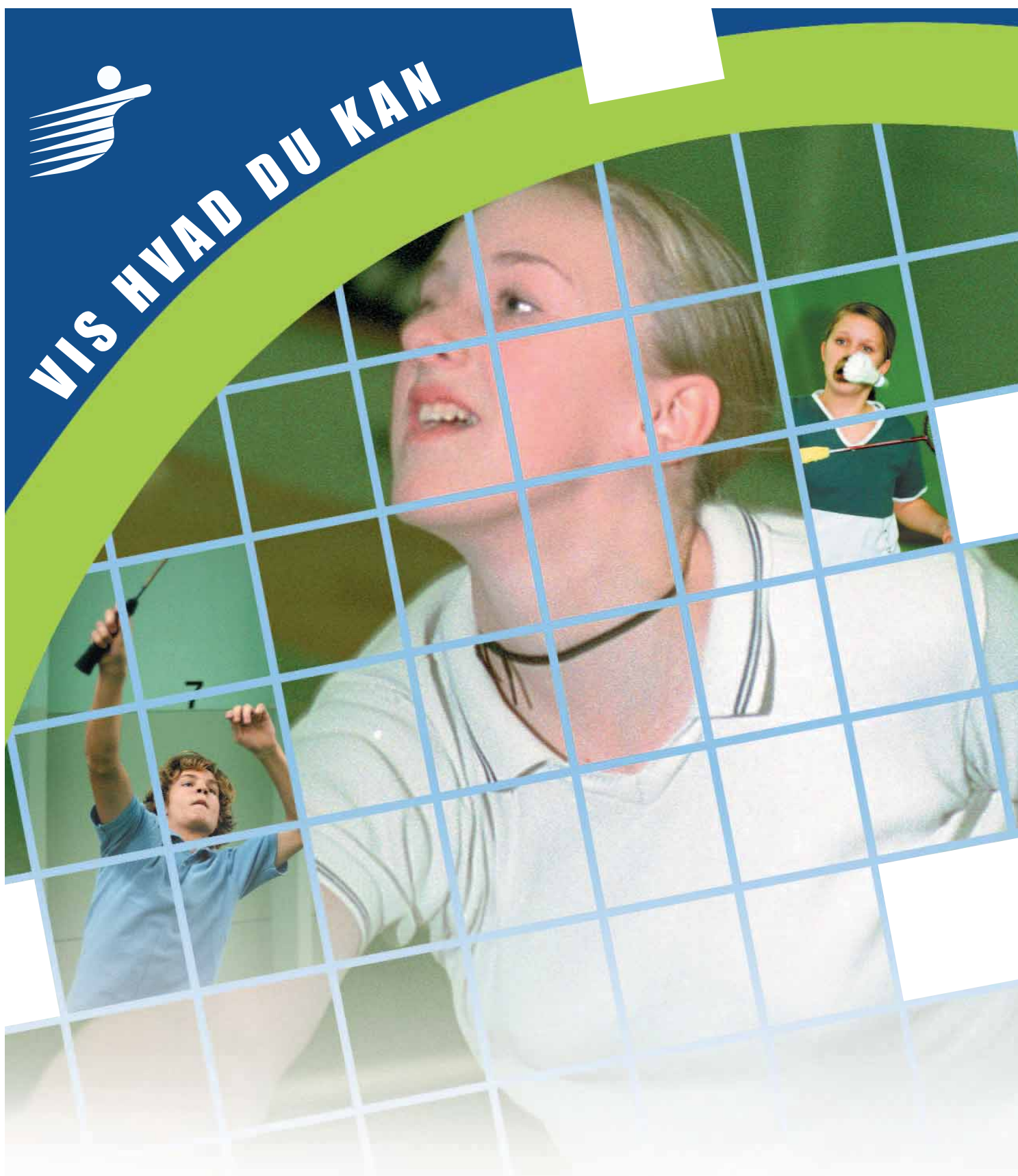




VIS HVAD DU KAN



15- 17 år

www.dgi.dk/badminton



DGI badminton

15 - 17 år

DGI*badminton*

Målgruppekursus

Udgivet af Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger
Badmintonudvalget juli 2002, 2. udgave.

Skrivegruppe: **DGI***badmintons* kursusudvalg i samarbejde med en række amtsinstruktører.

Indholdsfortegnelse:

Vis hvad du kan	3
Indledning	3
At være 15-17 år	4
Fysiske forhold.....	4
Psykiske og sociale forhold	7
Badmintontræning for "teenagere"	8
Organisation	9
Den egentlige badmintontræning	12
Opvarmning	16
Teknik	16
Taktik	18
Litteraturliste	19

VIS HVAD DU KAN

Velkommen på kursus

i **DGI***badminton*

– tag udfordringen op

DGI*badmintons* kurser er baseret på dialog og vidensdeling. Vi tror på, at to-vejs kommunikation giver forøget udbytte for den enkelte. Ved aktivt at udnytte hinandens erfaringer kan der desuden skabes gode netværk.

Du skal derfor spille dig selv på banen, deltage i samtalerne og engagere dig i fællesskabet. Kort sagt: bidrage med det bedste du har: dig selv.

Vi udfordrer dig på din kunnen og dine holdninger. Vi giver dig mange redskaber, du kan bruge i din dagligdag som træner og/eller leder i din forening.

DGI*badminton* sætter i denne serie af korte kurser fokus på enkelte emner eller målgrupper indenfor badminton. Du kan således frit vælge hvilke kurser, der passer dig bedst. Kurserne har en varighed af 4 – 8 lektioner á 45 min.

Udover de korte kurser har **DGI***badminton* et længere kursusforløb på 2 kurser med en varighed på henholdsvis 21 og 20 lektioner. Imellem kurserne ligger der et 4-timers modul med opsamling af emner og kurserne afsluttes med en konkret opgave i samarbejde med den lokale amtsforening.

DGI*badminton* står også for stævner, lejre, skoler, internationale arrangementer og meget andet. Se dette på www.dgi.dk/badminton, kontakt DGI's landskontor i Vingsted på telefon 79 40 40 40 eller din lokale amtsforening (se bagsiden)

Indledning

For år tilbage kunne man betegne de eksisterende materialer om badmintonteknik og badmintontaktik som "manualer". Trænerens undervisning af spillere lagde uvægerligt op til instruktionsmetoden, hvor indlæringen foregik ved præsentation af "det rigtige", som spillerne roligt og trygt kunne kopiere, og som trænerne let kunne undervise i.

I dag er det ganske anderledes.

Alle foreslåede retningslinier, som er beskrevet i dette materiale kan diskuteres – og bør diskuteres.

Det gør trænergerningen langt mere kompliceret, men også langt mere nuanceret og dynamisk.

Badminton bliver dermed en idræt i konstant udvikling. En udvikling som smitter af på de mennesker, der involverer sig i den. En udvikling hvori holdning, oplysning og kvalitet vil være nøglebegreber på lige fod med engagement, udfordring og fællesskab.

Brug materialet konstruktivt og tilføj selv dine erfaringer og ideer.

God fornøjelse.

At være 15-17 år

At træne badminton med spillere på 15-16-17 år er at træne badminton - sådan både-og og hverken enten eller...

Spillerne er på nogle områder næsten voksne og stiller krav og bør trænes som sådanne. Mens træningshallen i andre sammenhænge kan være præget af en stemning der ligner en børnehave.

Nogen spillere satser voldsomt på deres badminton og ser perioden som springbræt til en badmintonkarriere. Og andre finder nye interesser og drosler badminton ned til en social aktivitet der foregår en eller to gange om ugen.

Samtidig sker der i perioden en stor individuel udvikling, såvel fysisk som psykisk, med den enkelte spiller. Dette gør at verden ikke altid ser ud, som den hidtil har gjort.

Alt dette skal vi som trænere af spillere i "teenagealderen" kunne forholde os til - såvel badmintonfagligt som organisatorisk og menneskeligt.

Dette kursus har til formål at bringe en række af de vigtigste forhold omkring gruppen på bane og give bud på hvilke konkrete problematikker og opgaver træneren bør forholde sig til. Der vil også være enkelte løsningsforslag til hvordan, man kan stille sig over for opgaven.

Fysiske forhold

Det er ikke tilfældigt at de fysiske forhold for gruppen beskrives først. Den fysiske udvikling spiller en meget central rolle i hele perioden fra 10-17 år.

Således er afsnittene om "Fysiske forhold" og "Psykiske og sociale forhold" fælles for emnekurserne "11-15 år" og "15-17 år".

Udviklingen foregår på tværs af disse grupper og har således betydning for hvilke former for træning, man kan lave i *hele* perioden.

Den fysiske udvikling i perioden mellem 10-17 år er præget af to faktorer:

Vækstspurt og kønsmodning

Der er store individuelle forskelle på, hvornår de fysiske forandringer indtræffer. Generelt udvikler pigerne sig lidt før end drengene – men også inden for kønnene er der store forskelle. Således kan man godt opleve nogle drenge udvikle sig meget tidligt – og nogle piger meget sent.

Kønsmodning

Undervejs til den egentlige kønsmodning sker der forskellige fysiske udviklinger af kroppen, som er hormonalt styret.

Både drenge og piger får hår under armene og kønsbehåring. Pigerne får bryster, og drengene bliver bredere ovre skuldrene.

Hos drengene er det starten på en øget produktion af hormoner, og det medfører den egentlige kønsmodning.

Hos pigerne sker kønsmodningen i form af den første menstruation.

Den første menstruation indtræffer forskelligt fra individ til individ. Normalt i perioden fra ca. 10-17 år.

Kønsmodningen er en fysisk udvikling som i høj grad også har en psykosocial effekt. Derfor er det ikke ligegyldigt at være bevidst om kønsmodning, når man taler om badmintontræning.

Vækstspurt

I løbet af pubertetsperioden (10 -17 år) vil man gennemgå sin vækstspurt. Vækstspurten er en periode på 1-2 år, hvor man vokser meget - helt op til 9-10 cm pr. år.

Udover en stor individuel forskel på hvornår den indtræffer, er der også forskel på drenge og pigers vækstspurt. Pigerne begynder tidligt (måske allerede som 10 årige), og er til gengæld færdigudviklede allerede som 16 årige. Drengene er et par år bagefter, og er først færdigudviklede som 18 årige.

Længdetilvæksten er interessant i badmintonmæssig sammenhæng. Den kan rent teknisk give problemer for spilleren. Kroppen bliver længere, og det resulterer i at tyngdepunktet ændrer sig fra det spilleren har været vant til i sin badmintonopvækst. Det opleves ofte at spilleren pludselig ikke kan det han kunne tidligere. På samme måde kan arme og bens nye længde give problemer i benarbejdsmonstre og svingsløjfer man ellers plejer at mestre.

Kontrollen med kroppen bliver vanskeligere end tidligere, hvorfor mange bevægelser ser klodsede og ukoordinerede ud. Der kan observeres tilbagegang i eksisterende teknik og indlæring af ny teknik bliver meget vanskelig.

Essensen i dette er at man på et hold ungdomsspillere vil opleve, at de alle er vidt forskellige steder i deres vækstspurt. Nogle spillere er helt færdigudviklede, mens andre er midt i det hele.

Således har spillerne vidt forskellige forudsætninger for at træne teknik.

Ud fra et fysisk perspektiv kan det være hensigtsmæssigt at omtale spillerne som værende i: Før-puberteten, puberteten og efter-puberteten.

Disse forhold er man som træner nødt til at være opmærksom på hos den enkelte spiller. Man er nødt til at være mere tålmodig med nogle end med andre, og man må acceptere en midlertidig præstationsmæssig nedgang som følge af de nye dimensioner på kroppen.

Det er naturligvis også vigtigt at få spilleren til at forstå og acceptere, at vedkommende eventuelt oplever en midlertidig "badmintonkrise" At vedkommende ikke længere kan udføre det, der tidligere har været muligt. Dette gøres ved at lade spilleren forstå den fysiologiske årsag og forklare vedkommende hvordan tingene hænger sammen.

Yderligere er det vigtigt at man som træner tilrettelægger træningen således, at spillerne på trods af deres vækstspurt får succesoplevelser. Det kan blandt andet gøres ved at der arbejdes meget med repetition og vedligeholdelse frem for helt nye elementer.

Smidighed

Længdetilvæksten giver også et behov for smidighedstræning. I det meste af badmintonbarndommen har strækøvelser primært været noget, der har været anvendt som tilvænning og opdragelse. Efter vækstspurten bliver det et vigtigt element i træningen.

Det forholder sig således at musklerne kan have tendens til at blive stive når de vokser, men dette kan afhjælpes med almindelige strækøvelser. Gør derfor dette til en vigtig del af træningen så nedsat bevægelighed og deraf en teknisk begrænsning hos spillerne formindskes.

Kondition

Det er imidlertid ikke blot kroppens dimensioner, der vokser gennem puberteten.

Den maksimale iltoptagelse - spillerens kondition - gennemgår en betydelig ændring. Den maksimale iltoptagelse stiger gennem puberteten. Hos pigerne når den sit max. ved 14-16 års alderen. Herefter falder den så faktisk lineært med alderen, og bliver i princippet mindre og mindre år for år.

Hos drengene ses en kraftig stigning fra 11-16 år og herefter en moderat stigning helt frem til de er omkring 25 år.

Disse ændringer kommer helt naturligt også uden nogen form for træningspåvirkning. Træning vil yderligere have en gunstig indvirkning på iltoptagelsen. En pige som bevidst og målrettet træner kondition vil derfor kunne opbygge en endda meget høj maksimal iltoptagelse. Det skal også siges, at drengene heller ikke blot kan sidde stille og bevare en god kondition!

Når alt kommer til alt, så er drengenes udgangspunkt for at opnå god kondition dog bedre end pigernes.

Det bliver således med spillere i den sidste del af puberteten, at en egentlig fysisk forskel på piger og drenge opleves. Derfor bliver det nu også nødvendigt at justere de forskellige krav i forhold til hvad de rent fysisk formår.

Udviklingen af den maksimale iltoptagelse betyder også, at systematisk løbetræning begynder at give en effekt for spillere i den sidste del af puberteten - fra ca. 15 år. Denne træning bør i første omgang foregå som aerob træning med moderate intensiteter og forholdsvis lange intervaller. Langsomt vil de unge også kunne klare høje intensiteter og kortere intervaller.

Anaerob træning bør man stadig holde lidt igen med. Evnen til at arbejde anaerobt udvikles gennem puberteten, men er ikke fuldt funktionsdygtig før omkring 18 års alderen. Samtidig er anaerob træning en voldsom belastning for den ikke fuldt udvoksede krop.

Styrke

Tidligere har man været meget forsigtig med systematisk styrketræning for ungdomsspillere. Efterhånden ses der dog med mildere øjne på emnet. Tunge vægte (høj belastning) skal undgås med børn og unge før de er fuldt udvoksede. Men styrketræning med brug af egen kropsvægt som belastning kan sagtens anvendes på spillere, der befinder sig i den sidste del af puberteten. Denne form for styrketræning har en række gavnlige effekter på kroppens udvikling, og der er minimal risiko for skader.

Hvis spillere på 15-17 år ønsker at træne med frie vægte eller i maskiner skal det foregå med meget lave belastninger.

Formålet med styrketræningen er at opnå en styrkefremgang uden at forårsage skader. Den naturlige styrketilvækst som følge af kroppens udvikling kan med veltilrettelagt styrketræning forøges. Fordelen ved at lade de unge træne med de samme øvelser som voksne (blot med meget

lavere belastning) er, at kroppen tilvænnes en tungere styrketræning senere i livet.

De relevante led, sener og muskler vænnes langsomt til belastning, og spilleren lærer de rigtige teknikker. Herved undgås mange af de slid- og overbelastningsskader, som ældre spillere løber ind i når de påbegynder styrketræning.

Omkring den naturlige styrkevækst er der det interessante forhold, at pigernes styrkevækst starter før drengenes, og at der således vil være en periode, hvor pigerne er stærkere end drengene.

Når muskeltilvæksten efter puberteten er overstået, er der dog tydelig forskel på pigernes og drengenes styrke. Drengene vil typisk have en muskelstyrke, der er op til 35 % større end pigernes.

Psykiske og sociale forhold

Den psykiske side i træningen bærer meget præg af den hurtige udvikling, spilleren på alle måder gennemgår i denne alder.

Spillerne føler sig næsten voksne og lægger meget vægt på denne status. De vil meget gerne inddrages, høres og tages alvorligt.

De er bange for at blive behandlet som børn, og blot gøre hvad der bliver sagt og tro på det de hører.

Identitetsforvirring

Frigørelsen fra forældre og autoritetsfigurer er en væsentlig del i skabelsen af en selvstændig identitet, men denne frigørelse er dermed også præget af stor utryghed.

De kendte trygge rammer afløses af et væld af indtryk fra omgivelserne – indtryk som hun/han skal bearbejde og skabe sin egen identitet ud fra. Denne færden kan være præget af stor usikkerhed. Man prøver sig frem – ofte med en vis kejtethed og blufærdighed. I disse ”prøvelser” er det vigtigt for den enkelte at møde forskellige holdninger og værdier, som hun/han kan forholde sig til.

Status iblandt kammerater er af stor betydning. At have en rolle i en gruppe – og have en fælles referenceramme i gruppen – er vigtig. Accept og beundring er nøgleværdier i den sammenhæng. Trygheden i gruppen kan for en stund erstatte den utryghed der ligger i identitetsforvirringen.

Forholdet til det andet køn skifter karakter. Seksualitet, kærlighed og forelskelse bliver almindelige omdrejningspunkter. Hvor der i starten af puberteten ofte ses en afkølningsfase kønnene imellem, bliver denne nu afløst af nysgerrighed og fornyet interesse.

Store følelsesudsving og stemningsskift er almindelige i perioden.

Badmintontræning for ”teenagere”

Pædagogiske og didaktiske overvejelser

I enhver læringsituation, dvs. når en træner har tilrettelagt en undervisningssituation for andre, vil den ansvarlige have gjort sig nogle pædagogiske og didaktiske overvejelser. Disse overvejelser vil finde sted, selvom vedkommende ikke har kendskab til pædagogisk og didaktisk teori. Der findes trænere, som er dygtige til at undervise, men som ikke har nogen teoretisk viden. Vedkommende underviser måske ved hjælp af sin intuition eller anvender en bestemt fremgangsmåde, som han/hun selv har prøvet som spiller eller har set andre udøve. Tilsvarende kan man finde trænere, der er dygtige teoretikere, som ikke har sans for at gennemføre praksis. Der behøver således ikke være en direkte sammenhæng mellem trænerens praksis og hans/hendes teoretiske forståelse. En konsekvens af denne erkendelse kunne være en forkastelse af den didaktiske teori og en opprioritering af undervisningen som en kunst, som man enten kan have talent for eller holde sig langt væk fra.

Men selv den mest talentfulde kunstner når dog ikke sin optimale præstation gennem talent alene. Ligeledes kan den mindre talentfulde nå utroligt langt gennem et grundigt og bevidst arbejde. Det er væsentligt for enhver instruktør at reflektere over sin egen undervisning og derigennem forbedre undervisningen til næste gang. Selvom undervisningen fungerer godt, skal man gøre sig overvejelser om, hvornår og hvorfor undervisningen lykkedes og eventuelt hvorfor den ikke lykkedes.

En systematisk refleksion i forbindelse med planlægning og evaluering af timen er kendetegnende for den gode træner.

Som træner bør man være opmærksom på ovenstående forhold, og man bør acceptere det og handle derefter.

Spillerne bør inddrages i træningens planlægning, og de bør høre omkring hvad der skal ske.

Lad f.eks. spillerne skiftes til at stå for opvarmningen, lad dem planlægge den fysiske træning og lad dem udfylde skemaer med de tekniske eller taktiske elementer de kunne tænke sig at træne.

Når spillerne gives denne indflydelse skal de naturligvis også vide, at de har et ansvar. Der bør være klare konsekvenser for hvad der sker, hvis ikke de lever op til det aftalte. Træneren kan eksempelvis klart give udtryk for, at han ikke vil spille tid på dem og helt konkret stoppe sin indsats, hvis de sjofler træningen med et teknisk element, de selv har valgt.

Det kan for mange trænere måske være svært at tillægge sig denne noget skrappe stil, men ofte vil man opleve, at "nummeret" kun er påkrævet ganske få gange, før spillerne ser, at de rent faktisk bliver taget alvorligt, og derfor selv skylder at give alvor igen.

Kort sagt handler den psykiske indsats hos de 15-16-17 årige spillere om at give spillerne både indflydelse og ansvar. Men også lade dem forstå at der er en ramme med klare konsekvenser.

Organisation

Når man tænker på organisering af træning med 15-16-17 årige spillere, så er der ét forhold som nok især springer i øjnene. Et problem som stort set hver en klub og hver en forening må forholde sig til og arbejde med: Problemet med at holde på de unge. At få dem til at blive ved med at spille badminton.

For at løse problematikken må vi først og fremmest forholde os til, hvorfor de unge stopper med at spille.

Blandt mange forskellige årsager er der nok to der går igen:

- Første årsag bygger på konkurrencesystemet, der er indrettet efter alder. De tidligt udviklede har i de unge år stor fordel, og kan vinde meget på at være et par cm. højere eller en smule stærkere. I 15 års alderen bliver de indhentet af den naturlige vækstspurt og øvrige udvikling hos kammerater og modstandere. Dette kan meget vel få nogle af de spillere, der betragtes som gode, da de jo har vundet meget i deres unge år, til at miste lysten da de nu pludselig ikke vinder længere. Og de har meget svært ved at komme til det igen, for den hurtige udvikling har for manges vedkommende gjort, at deres grundlæggende træning også er blevet forceret, og de derfor ikke har haft grundlæggende tekniske færdigheder til at "kunne komme efter det "
- Anden årsag er den som mange nok altid ser som hovedårsagen, nemlig det forhold at 15-16 års alderen ofte er en tid, hvor

mange andre ting bliver interessante for de unge spillere. Fester, kærester, egen udfoldelse, engagement i foretagender mv. Idrætsklubben står således et sted som én blandt mange konkurrenter til de unges gunst.

Det er altså forholdene, vi er oppe i mod!

Hvordan problematikken løses er der, og bør der naturligvis også være, mange løsningsforslag på. Et bud kunne være, at når problematikken er to-delt, så er løsningsmåden det også:

- Punkt 1 er at gøre det, vi er bedst til – at træne badminton.
Men badmintontræningen bør foregå på den måde, som spillerne har behov for, og med de elementer som passer dem. Her er især opmærksomheden på den fysiske udvikling meget vigtig.
- Punkt 2 er at imødekomme nogle af de krav, som de unge stiller på andre og øvrige områder. Giv dem mulighed for at engagere sig i klubben. Giv dem ansvar og indflydelse (udvalg, organisatorer, hjælpetrænere mv.) Udbyg de sociale muligheder i klubben (netcafe, hyggemiljøer osv.), hvor de har mulighed for at danne og dyrke det sociale netværk, som de har behov for.
Kort og godt; lad klubben blive et sted der byder på mere og andet end blot 2 timers badmintontræning.

Specialisering

Et af de områder træneren også er nødt til at forholde sig til, udover den egentlige træning, er

spillernes prioritering af badminton i forhold til andre idrætsaktiviteter.

Det er netop i 15-16 års alderen, at det for alvor er ved at være tid til specialisering. Undersøgelser gennem de seneste mange år har vist, at spillere der i deres yngste år har haft en alsidig idrætsoplevelse og dermed en flerstrengt idrætsuddannelse nok topper senere end de tidligt specialiserede, men derimod holder toppen længere, og ofte også topper "højere".

Dog er det sådan, at man sidst i idrætsuddannelsen er nød til at spore mere og mere ind på en enkelt idrætsgren, og det vil typisk være på det tidspunkt, hvor man motorisk og fysisk er færdigudviklet. Altså omkring 15-16 års alderen!

Der ligger måske også noget fornuftigt i, at det er på dette tidspunkt, spilleren vælger sin primære idræt. Det er jo netop her, at individets endelige identitet for alvor udvikler sig. Således kan idrætten meget vel blive en vigtig brik i identitetsdannelsen, og valget af idræt blive fulgt helhjertet op.

Træneren er en vigtig brik i spillerens valg af idrætsgren. Én ting er at træneren skal kunne tilbyde en fremmende og motiverende træning, men han/hun bør også kunne give spilleren en grundig og korrekt vejledning i hvilke muligheder, der vil byde sig i badminton, og hvordan spilleren kan gribe disse.

Træneren bør være forberedt på at tage sådanne snakke.

Variation i træningen

Det har flere gange været nævnt, at spillerne føler sig meget voksne, vil inddrages, bør tage ansvar, skal høres osv.

Alligevel er der jo trods alt stadig meget barn i de unge, og en gruppe 15-16 årige kan ofte være meget flyvske, småfjollede, larmende - kort sagt ukoncentrerede.

At stå som træner over for sådan en gruppe er bestemt ikke altid verdens mest taknemmelige job, og man kan være tvunget til at tale meget højt og gentage sig selv utallige gange.

En historie fra det virkelige liv fortæller eksempelvis, at man i en almindelig 8. klasse med 26 elever måtte give en besked 16 gange, før alle havde forstået den!

Situationer som disse kan være svære at undgå på træningsholdet, men en af vejene til at skære ned på antallet af situationer, og måske opbløde de der kommer en smule, hedder ganske enkelt: *variation*.

Ved en afvekslende og varierende træning opnår man sjældnere, at spilleren "står af", og mister koncentrationen. Én måde at variere træningen på er helt konkret at sørge for, at de enkelte øvelser er forskellige. Men man kunne måske også overveje et par lidt større tiltag for at sikre en varierende træning:

- Varieret træningsmængde giver størst udbytte - både fysisk og psykisk. Ensformighed påvirker negativt og måske især omkring denne forholdsvis krævende målgruppe. Så varier i tid og intensitet!
- Træningsmål. Sørg for at ændre målet ofte så der trænes med flere forskellige temaer.
- Skift af træningssted. Hvis det er muligt! F.eks. træningsbesøg i andre klubber.

- Inddrag fra andre idrætsgrene. Lad en håndbold- eller fodboldspiller komme og lave nogle øvelser med spillerne. Prøv en karate fysisk træning osv.
- Frit valg mellem alternative øvelser. Udbyd ind imellem 3-4 forskellige øvelsesrækker eller temaer hvor spillerne selv kan vælge én ud at bruge tid på.
- Lad udøverne selv planlægge. Som tidligere nævnt kan spillerne eksempelvis skiftes til at stå for opvarmningen.
- Variation i gruppen - andre makkere og modstandere. Sørg for at have løbende udskiftning mellem hvem der træner med hvem. Både på holdet, men måske også med turnus ordninger mellem flere træningshold - eller naboklubber!

Begyndende fysisk træning

Som tidligere nævnt er spillerne i denne aldersgruppe nu helt klar til sideløbende fysisk træning. Det betyder naturligvis, at det også er tid til at bruge ekstra tid på denne træning, hvis man vil opnå resultater.

For at træneren skal kunne vejlede i dette, må vedkommende naturligvis have et godt kendskab til anatomi og fysiologi samt de gældende grundprincipper inden for den fysiske træning. Nok primært styrke- og konditionstræning som spillerne typisk vil kaste sig over først. Træneren skal kunne vejlede i opbygning af programmer.

I forlængelse af ovenstående hører der med denne udvikling også en udbygning af træningsmængden til. Både udenfor klubben men også meget gerne i klubben. Vil man opnå gode resultater med sine spillere, gøre dem til gode badmin-

tonspillere, så skal der min. 3 ugentlige træninger til.

Ungdom - senior problematikken

Et sidste organisatorisk forhold som træneren af de 15-16 årige bør være opmærksom på er samarbejdet med seniorafdelingen i klubben.

I mange klubber er seniortræneren meget hurtig til at trække de unge med op på seniortræningen, og argumenterne for det kan ofte lyde som en fordel for alle parter:

- Der er ingen, der kan give spilleren modstand til ungdomstræningen.
- Der mangler altid spillere i seniortruppen.
- Spilleren har godt af at vænne sig til seniorbadminton!

Den unge spiller bliver tit benøvet over at få tilbuddet, og hurtigt prioriterer han/hun seniorbadmintonen meget højt

Men det der vurderes efter i denne overgang til seniorbadminton er ren og skær kamp. Ikke træning!!!

Som ungdomstræner er det vigtigt at holde sig for øje, at spilleren i allerhøjeste grad stadig har brug for at træne teknik og ikke blot "at spille" som mange middelmådige seniortræninger i virkeligheden består af.

Samtidig har spilleren brug for et træningsmiljø i kendte rammer i den periode, hvor megen teknik måske halter lidt pga. den fysiske udvikling.

Rykker man spilleren op til seniortræningen, risikerer man at vedkommende lider alt for mange

nederlag. Både rent resultatmæssigt men også træningsmæssigt, og konsekvensen kunne være, at vedkommende mister lysten til spillet.

Følelsen af at stå som ene 16 årig mellem tyve spillere der er 10 år ældre, og som alle er helt andre steder i deres liv og deres badmintonkarriere, er ikke ideel.

Seniortræning er selvfølgelig ikke kun af det onde - bestemt ikke. Overgangen skal blot foregå glidende og med fokus på SPILLEREN.

Et råd kunne være at lade dem nøjes med at spille med seniorerne, men stadig træne og spille holdkampe med ungdommen.

I den forbindelse skal der naturligvis laves klare aftaler senior- og ungdomstræner imellem. Klare aftaler om hvad der siges til spilleren, hvad vedkommende loves, hvilke hold han spiller på, hvornår han træner osv. Og lav entydige aftaler om hvem der er "hovedtræner" for spilleren og hvordan kommunikation mellem trænerne foregår - og hvor ofte!!

Det er vigtigt at der bruges tid på at snakke disse forhold igennem, og der bør bruges kræfter på at aftalerne holdes. Ellers går projektet, som så mange gange før, i vasken, og der er altid kun én der virkelig taber - spilleren!

Den egentlige badmintontræning

Badmintongames

Som det første punkt behandles begrebet "badmintongames", der er en udvidet betegnelse for "leg med badminton for de unge".

Begrebet "badmintongames" fremkalder ikke i så høj grad associationer om "tilbage-til-børnehaven-badminton", og kan derfor virke mere tiltrækkende for målgruppen, end hvis man havde kaldt det for "badmintonlege for 15-årige".

På en måde kan man sige, at begrebet "badmintongames" gør legen med badminton mere legalt for målgruppen.

"Game"

*Leg, spil, parti, kamp, sæt
plan, hensigt, taktik, kneb, nummer
spøg, morskab*

*eller
eller*

Gyldendals engelsk-dansk ordbog

Følgende forudsætninger gælder for forskellige badmintongames:

- Skal være badmintonrelateret
- Skal være udfordrende
- Skal være sjov
- Skal kunne kønsintegreres

- Skal kunne differentieres
- Skal indeholde et konkurrenceelement/spil

På de følgende sider er forskellige former for badmintongames beskrevet.

Formålet med badmintongames er:

- at skabe et rum for udfordrende leg og eksperimentering med badminton, hvor de sociale og legende elementer er i højsædet

Kongebadminton

Træneren fungerer som feeder. **(A)**

Spillerne er sammen parvis, og danner kø bag banens ene baglinie. **(B)**

Første par indtræder på banehalvdel - "KONGEPLADSEN"

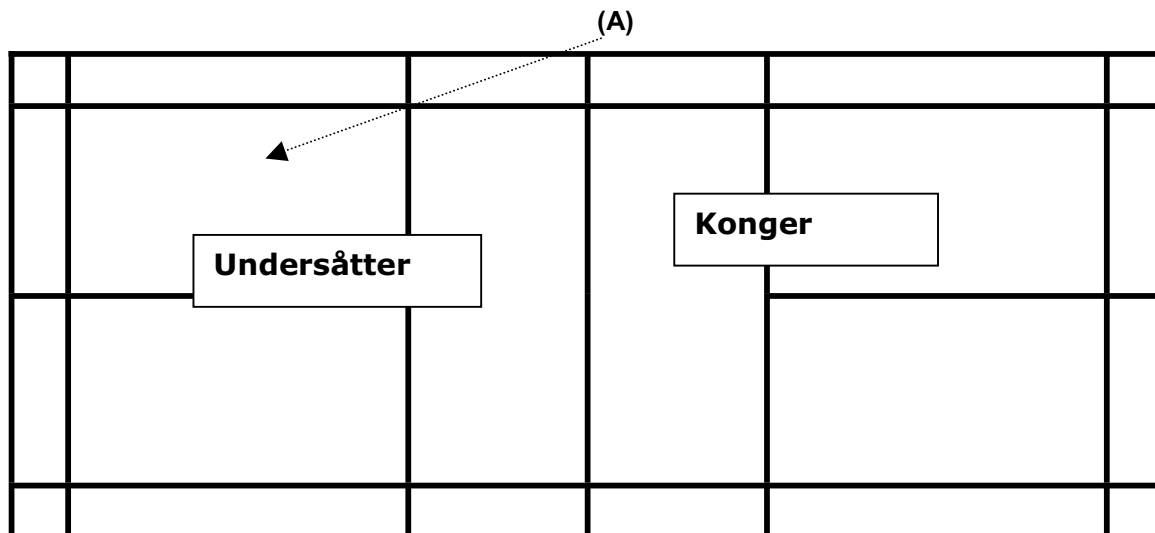
Andet par indtræder på den anden banehalvdel - "UNDERSÅTPLADSEN"

Det tredje par gør sig klar til at komme ind på "undersåtpladsen" ved kommende badmintonduels ophør.

Træneren sætter en bold i spil ved at slå den ind på undersåtternes banehalvdel et vilkårligt sted. Der spilles en duel. Duellen spilles som frit spil – evt. med restriktioner.

Vinder kongerne, løber undersåtterne ud af deres bane – om bag i køen.

Vinder undersåtterne, løber de under nettet over på "kongeplassen", og er det nye kongepar. Taberkongeparret skal om bag i køen.



(B)

- ☺ ☺
- ☺ ☺
- ☺ ☺

De brugte fjerbolde fjernes hurtigst muligt fra banen af spillerne, mens dyst/udskiftning foregår, så der ikke ligger bolde til fare for spillerne.

Træneren har mulighed for at styre tempo samt sværhedsgrad via feeding og placering af bolde.

Afhængigt af antal spillere kan Kongebadminton spilles på flere baner. Ca. 5 par pr. bane. Brug evt. skiftende spillere som feedere

Det kan være en god ide at lade et ulige antal spillere deltage. Således står en spiller alene bagerst i køen uden makker. Vedkommende får en makker fra det nyankomne tabepar, hvor den ene bliver "den nye alene".

Triple

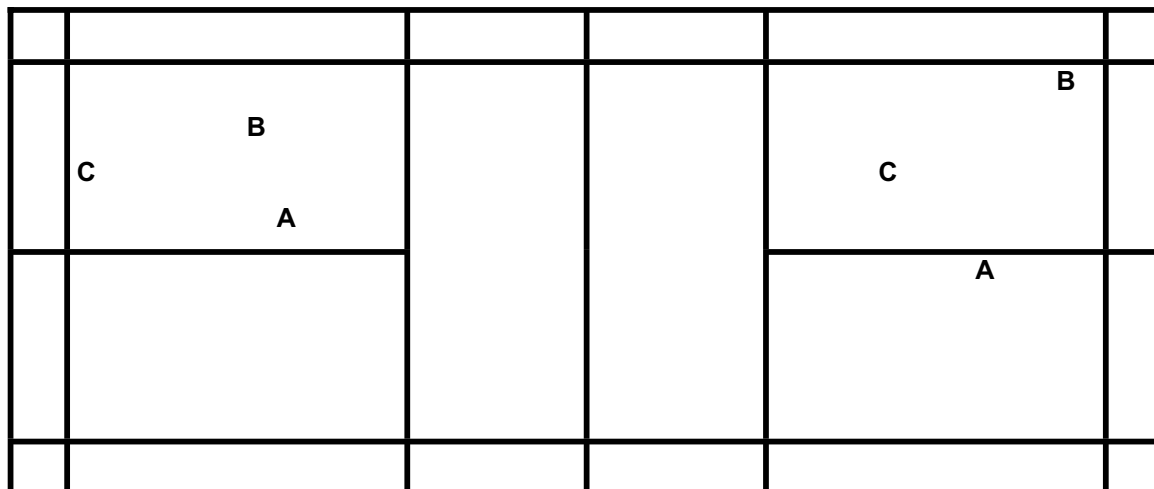
Der spilles tre mod tre på en bane.

De tre spillere skal indbyrdes skiftes til at slå bolden i en bestemt rækkefølge – dvs. spiller A – spiller B – spiller C – spiller A – spiller B – spiller C – spiller A osv.

Der spilles på singlebane uden restriktioner.

Der gives point til vinderen af hver afsluttet duel. Man skal altså ikke først have serveren for at score point.

Den person der er nærmest bolden efter afsluttet duel sætter en ny duel i gang via en singleserv. Rækkefølgen fra forrige duel fortsættes.



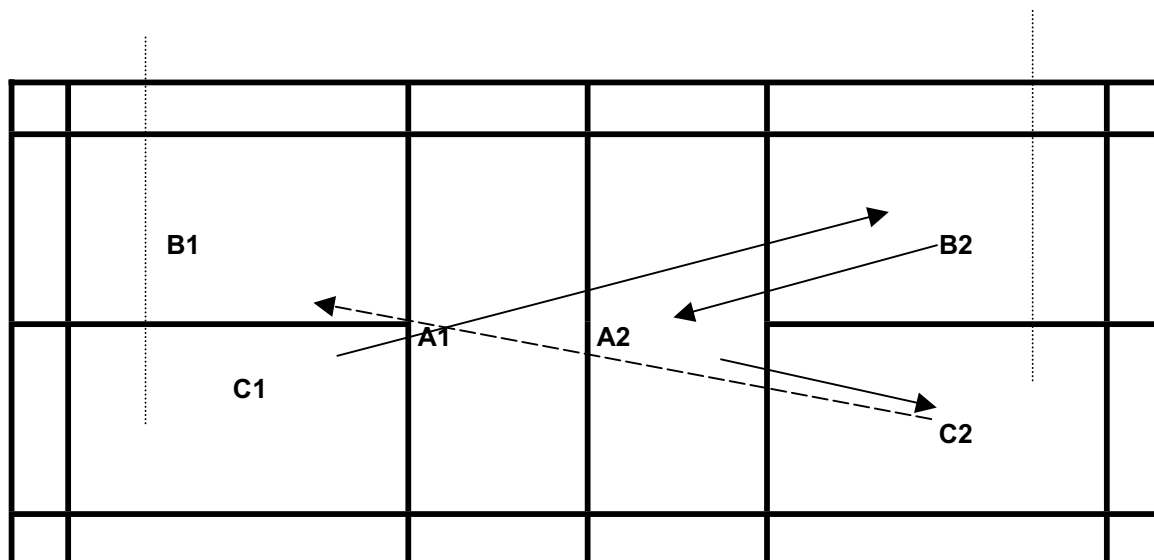
Vær opmærksom på at spillerne skal orientere sig efter hinanden og udvise stor forsigtighed med slag tæt på hinanden.

Volleyton

Tre spillere på hver banehalvdel dyster mod hinanden i et volleyballlignende spil.

Spillet spilles på doublebane.

Spillerne opstilles på følgende måde:



C1 server til B2.

B2 skal returnere til "hæveren" A2.

A2 skal spille et oplæg ned bag den stiplede linie – dvs. til den bagerste 1/3-del af banen – til enten C2 eller B2.

C2 eller B2 returnerer bolden til modstanderens banehalvdel.

B1 eller C1 skal slå denne bold hen til deres "hæver" A1 - herefter følges samme princip.

Efter et hold har returneret bolden til modstanderens banehalvdel, skal de rokere en plads (med uret).

I ovenstående eksempel betyder det, at A2 rykker ned på B2's plads – B2 på C2's – og endelig C2 op på A2's plads.

Opmærksomheden henledes mod, at man skal bruge lidt indøvelsestid på Volleyton, før den for alvor bliver sjov.

Opvarmning

Opvarmning for målgruppen kan tage afsæt i den netop benyttede modsigelse – "sjov for alvor...".

Dermed sagt at kreativitet og leg i opvarmningen er nødvendige midler for at opnå en både fysisk og mental/social opvarmning.

Bliver en opvarmning først monoton, trivial og kedelig, giver det ofte den effekt, at opvarmningen ikke bliver gjort helhjertet og derfor utilstrækkelig. Vigtigheden i at variere opvarmningsprogrammet fra træning til træning er stor.

Spillerne er bevidste om vigtigheden af opvarmning. Træneren kan derfor i nogle sammenhænge tage udgangspunkt i spillernes egne erfaringer omkring opvarmning. Muligheden for at lade spilleren påtage sig opgaven, at lave en opvarmning for de andre, kan i nogle tilfælde være en god udfordring.

Teknik

Hovedtanken i den traditionelle ungdomstræning med gennemgang og træning af det ene slag efter det andet bør afløses af en mere individuel træning.

Dette skal først og fremmest ses som en konsekvens af den fysiske udvikling, hvor spillerne nu er ude af den optimale påvirkningszone, som ligger inden puberteten. I deres nuværende alder er den tekniske træning nærmere et spørgsmål om optimering af de indlærte ting, og denne optimering er meget individuel.

I udvælgelsen af hvilke elementer det er der skal trænes, kan man meget vel benytte sig af nogle af de metoder, der tidligere har været beskrevet til håndtering og inddragelse af de unge spillere. Spillerne bør nemlig selv i høj grad være med til at bestemme hvilke slag eller benarbejds-elementer, de vil arbejde med. Dette kan man lade dem besvare ved spørgeskemaer eller ved at snakke med dem efter en kampsituation. Her kunne snakken så gå på, hvilke slag de vandt på, og hvilke de typisk tabte på. Hermed inddrages spillerne i udvælgelsen, samtidig med at de tvinges til at reflektere over deres egen position som badmintonspiller.

Træningen af elementerne kan man også lægge meget frit op. I princippet kan man lade spillerne arbejde frit sammen parvis i eksempelvis 30 min. De har så et kvarter hver som oplægger og et

kvarter hver til at træne. Hvad de træner og hvordan, er helt efter eget valg men naturligvis med træneren som nær støtte og vejleder - som konsulent!!

Processen kræver meget af træneren, og den kræver meget disciplin fra spillerne. Men med en god tilvænningsfase og faste rammer fra træneren vil projektet lykkes!

Samtidig kræver denne træningsform naturligvis også en meget stor almen teknisk viden af træneren, idet man skal være i stand til på samme tid, at kunne vejlede teknisk i måske 5-6 forskellige slag.

For nu ikke at lægge hele tekniktræningen ud til spillerne skal der naturligvis også her gives et bud på nogle områder som kan være fordelagtige at træne med de 15-16-17 årige spillere.

Sikkerhed i kendte slag

Simple feeding- og punkttræningsøvelser med kendte slag kan være gavnlige at bruge tid på i denne gruppe, så de trods ændrede kropsdimensioner stadig kan beherske den grundlæggende teknik.

Eksempler på øvelser kunne være:

- Simple clear-drop-lob øvelser med små og skiftende fokus: ram netkanten med droppet, prøv at afgøre på nettet, prøv at finte clearet mv.
- Enkle punkttræningsøvelser: Feeding til tre hjørner, retur til det samme o.lign
- Netkampe i alle afskygninger.

Benarbejde

Også egentlige øvelser med fokus på benarbejdet er vigtige at inddrage. Især benarbejdsøvelser hvor spillerne tvinges til at vælge mellem forskellige løbemønstre i højt tempo. Dette er typisk et

område, man kan vinde meget tid på, og som dermed vil gavne dem i deres kommende senior-tid.

Et par eksempler på praktiske benarbejdsøvelser af denne slags kunne være:

- Spilleren netdropper i kort forhånd. Oplægger må enten droppe igen eller løfte lige. Spilleren må så korrigere tilbage med chassé eller lave lige tilbageløb til baglinjen.
- Spilleren feedes i kort forhånd og lang forhånd. Feeder varierer bevidst længden på oplæggene til det lange hjørne. Spilleren får bonus for at kunne afgøre fra det lange hjørne. Da spilleren ikke ved hvornår de kommer, er han nødt til at arbejde fra midten hver gang og således vurdere, om han skal løbe med krydsbagom, eller han kan satse på at afgøre og springe ud med chassé og tobensafsæt.

Nettet

Spillestilen hos 15-16-17 årige er ofte meget stereotyp. Drengene skal have afløb for deres mange kræfter, og spiller tjubang-badminton med hovedet under armen og hjernen i højre underarm - der slås hurtigt og hårdt på alt hvad der rør sig. Pigerne spiller forsigtigt og "pænt" med mange clear, drop og lob.

For at bryde disse mønstre som ikke er særligt hensigtsmæssige, kan teknisk arbejde på nettet være meget fremmende.

Arbejde med spin, diagonale netdrop, fladt pres og evt. holdte lob kan være meget gavnlige, da de giver variationsmuligheder i spillet.

Spillerne vil typisk have arbejdet med disse slag tidligere, men de er forsvundet i deres praktiske spil pga. de nævnte spillestile. Derfor er det vigtigt at få trænet teknisk.

Taktik

Den taktiske træning er en meget essentiel del af træningen i denne aldersgruppe.

Spillerne har nået et niveau, hvor man ikke længere kan klare sig med bare at øse bolden over, man er nød til at gøre sig nogle overvejelser om hvorfor, og hvordan man gør det!

Selv når man træner teknisk, kan det derfor være en god ide at lægge en lille taktisk overvejelse ind i øvelserne. Eksempelvis en simpel vurdering mellem to slag eller en overvejelse om boldens bane.

Princippet med at lade spillerne selv vælge områder og selv lave øvelser, kan også sagtens bruges her, men man bør måske være opmærksom på, at det for spillerne er noget vanskeligere at konstruere gode taktiske øvelser end f.eks. tekniske øvelser. Måske bør kompromiset være, at spillerne vælger temaer, men træneren konstruerer i alt fald de første par øvelser.

Et par taktiske områder det kunne være gavnligt at træne for de fleste spillere, og som spillerne nok sjældent selv vil foreslå kunne være:

Stop af fra nettet

I linie med arbejdet teknisk på nettet kunne det være fordelagtigt at træne spillerne i korrekt anvendelse af disse slag.

Især kan man lægge vægt på at vænne spillerne fra altid, for enhver pris, at slå ned ad fra nettet men nogle gange blot stoppe bolden af og vinde de nemme point på banens forreste tredjedel.

Offensive valgsituationer

Det er blevet nævnt, at specielt drengene i denne aldersgruppe kan have tendens til at spille angrebsbetonet badminton. Dette er en tendens, det kan være fordelagtigt at arbejde med.

Ikke fordi der er noget forkert i, at drengene vil spille offensivt, men de gør tit sig selv en bjørnetjeneste ved at slå det ene tunge smash efter det andet fra baglinjen. Det bliver simpelthen for hårdt for dem selv og for nemt at trævle op for modstanderen.

Det vil derfor være optimalt at træne variation mellem tungt smash, drop, cut og stiksmash med spillerne både i single- og doubleøvelser. Herved får spillerne fornemmelsen af at skulle koble hjernen til - også når de angriber.

Litteraturliste

"Idrættens Træningslære" af Asbjørn Gjerset m.fl.,
Gad 1995

"Identitet og udvikling" af Leif Moutsen, Leif Mout-
sens Forlag 1986

"Idrættens Psykologi" af Jens Brinch, DGI 1991

"Spil bold – med livet som indsats" af Knud Aage
Nielsen og Max Rasmussen, DGI 1999

DGI Vendsyssel

www.dgi.dk/vendsyssel
e-mail: vendsyssel@dgi.dk

DGI Nordvest

www.dgi.dk/nordvest
e-mail: nordvest@dgi.dk

DGI Himmerland

www.dgi.dk/himmerland
e-mail: himmerland@dgi.dk

DGI Nordøstjylland

www.dgi.dk/nordoestjylland
e-mail: nordoestjylland@dgi.dk

DGI Vestjylland

www.dgi.dk/vejle_amt
e-mail: vejle@dgi.dk

DGI Hammerum Herred

www.dgi.dk/hammerum_herred
e-mail: hammerum@dgi.dk

DGI Midtjylland

www.dgi.dk/midtjylland
e-mail: midtjylland@dgi.dk

Randersegnens GI

www.dgi.dk/randersegnen
e-mail: rgi@dgi.dk

DGI Århussegnen

www.dgi.dk/aarhussegnen
e-mail: aarhussegnen@dgi.dk

DGI Horsensegnen

www.dgi.dk/horsensegnen
e-mail: horsensegnen@dgi.dk

DGI Ribe Amt

www.dgi.dk/ribe_amt
e-mail: ribe@dgi.dk

DGI Vejle Amt

www.dgi.dk/vejle_amt
e-mail: vejle@dgi.dk

DGI Sønderjylland

www.dgi.dk/soenderjylland
e-mail: soenderjylland@dgi.dk

SdU

www.dgi.dk/sdu
e-mail: kontoret@sdu.de

DGI Odense

www.dgi.dk/odense
e-mail: odense@dgi.dk

DGI Svendborg

www.dgi.dk/svendborg
e-mail: svendborg@dgi.dk

DGI Nordvestsjælland

www.dgi.dk/nordvestsjælland
e-mail: nordvestsjælland@dgi.dk

DGI Frederiksborg Amt

www.dgi.dk/frederiksborg_amt
e-mail: frederiksborg@dgi.dk

DGI Sorø Amt

www.dgi.dk/soroe_amt
e-mail: soroe@dgi.dk

DGI Roskilde Amt

www.dgi.dk/roskilde_amt
e-mail: roskilde@dgi.dk

DGI Storkøbenhavn

www.dgi.dk/storkoebenhavn
e-mail: storkoebenhavn@dgi.dk

DGI Præstø Amt

www.dgi.dk/praestoe_amt
e-mail: praestoe@dgi.dk

DGI Sydhavsøerne

www.dgi.dk/sydhavsoerne
e-mail: sydhavsoerne@dgi.dk

DGI Bornholm

www.dgi.dk/bornholm
e-mail: bornholm@dgi.dk

**DGI badminton**

Vingsted Skovvej 1 • 7100 Vejle
tlf.: 79 40 40 40 • Fax: 79 40 40 80
mail: info@dgi.dk, www.dgi.dk/badminton