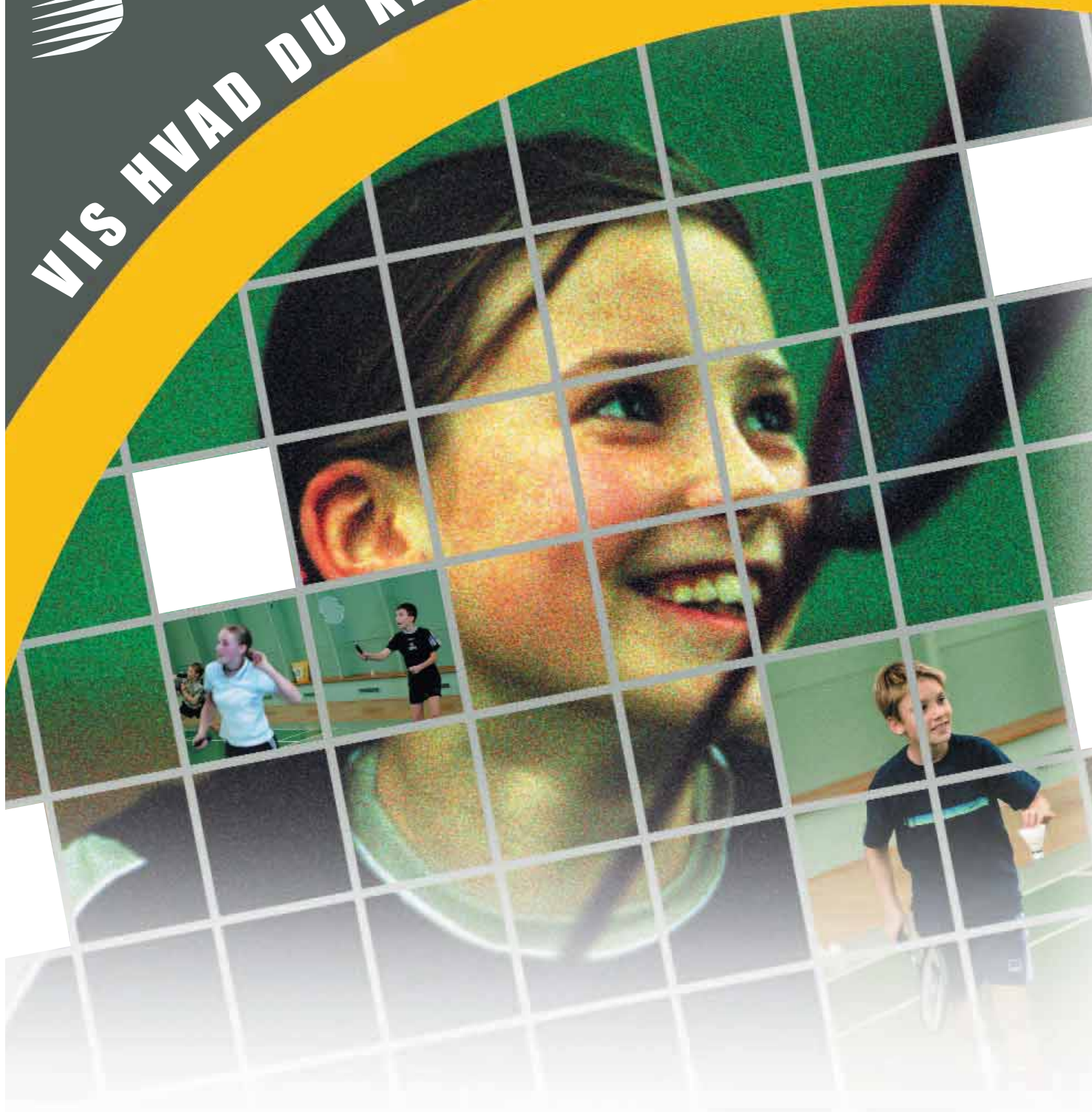




VIS HVAD DU KAN



7-11 år

www.dgi.dk/badminton



DGI badminton

7 – 11 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	2
Indledning	2
Pædagogiske og didaktiske overvejelser	3
Fysiske og motoriske forhold for 7 – 11 årige...	3
Psykiske og sociale forhold	6
Teknisk træning	8
Taktisk træning	10

VIS HVAD DU KAN

Velkommen på kursus

i **DGI**badminton

– tag udfordringen op

DGIbadmintons 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.

DGIbadminton 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.

DGIbadminton 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.

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 om 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 kunstart, 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.

7–11 års alderen

For at være i stand til at udføre en sådan systematisk refleksion, er det nødvendigt med nogle redskaber at vurdere ud fra. Man må blandt andet have en vis indsigt i den aldersgruppe, man som træner har med at gøre.

- Hvad er aldersgruppens fysiske formåen og hvad er vigtigt for deres udvikling netop nu?
- Hvordan er børnenes intellektuelle niveau – hvor meget forstår de, af det jeg siger og hvordan præsenterer jeg det bedst?

I det følgende vil der blive beskrevet forskellige emner, der kan hjælpe til en øget indsigt i arbejdet med de 7 – 11 årige.

Fysiske og motoriske forhold for 7 – 11 årige

Det er blevet sagt, at *det eneste konstante i et barns liv er forandring*. I dette ligger en væsentlig sandhed, som instruktøren altid bør tage udgangspunkt i.

Børn er altid i udvikling, og alle gennemgår de samme udviklingsperioder. Men tidspunktet og varigheden af disse perioder varierer meget fra barn til barn.

Når der i det følgende skrives om udviklingstrin og motorisk niveau for 7–11 årige, så kan de individuelle forskelle fra barn til barn gøre, at nogle falder uden for vores beskrivelse. Beskrivelsen dækker forholdene for flertallet af 7–11 årige. Opgaven som instruktør er efterfølgende at sætte

sig ind i forholdene, der gælder for gruppen man træner. Samtidig er det vigtigt at være opmærksom på spillere, der udviklingsmæssigt ikke befinder sig på samme trin som resten af gruppen, og derfor har andre forudsætninger.

I praksis kan det betyde, at planlægningen af timen må være alsidig, således at der også er en plan for den motorisk svage og måske endnu en for den ekstraordinært dygtige spiller. Det er vigtigt med en fleksibel undervisning, der kan differentiere til flere forskellige niveauer. Samtidig er det vigtigt, at spillerne får forståelse for, at man kan hjælpe hinanden til at blive bedre.

Fysisk udvikling

Efter en hektisk periode i 5-7 års alderen går børnene ind i en roligere motorisk periode, hvor de får større kontrol, bedre balance og bedre koordinerede bevægelsesmønstre. Den fysiske udvikling, har ført til at kroppens proportioner nærmer sig den voksnes. Der sker yderligere en muskulær tilvækst, så forholdet mellem kropsvægt og muskelstyrke bliver bedre. Og som følge af ændrede kropsproportioner er kroppens tyngdepunkt nu relativt lavere, hvilket har en gunstig indvirkning på balancen.

Denne udvikling sker sædvanligvis cirka et halvt år tidligere hos piger end hos drenge.

Fra 8-9 års alderen udvikles bevægeligheden og evnen til at hoppe højt. Det samme gælder evnen til at få kraft og fart i kast med en lille bold. Den øgede hoppehøjde og det forbedrede kast skyldes evnen til at udvikle en hurtig og stor muskelkraft. Øvelser i grundlæggende kastebevægelser med en lille bold vil være en god ide med børn på dette udviklingstrin.

Barnet lærer hurtigt at løbe godt i disse år. På grund af større muskler bliver børnene ikke så

hurtigt trætte og de vil samtidig kunne løbe væsentlig hurtigere end tidligere. Løbeevnen udvikles til cirka 6 års alderen. Forbedringer opnået herefter skal tilskrives træning og ikke modning. Derfor kan løbeevnen også med fordel trænes.

Foruden de anatomiske forandringer, som sker i de første skoleår, udvikles også barnets evne til at beherske forskellige bevægelser. Evnen til at balancere forbedres hurtigt frem til 10 års alderen. Udviklingen af større præcision ved bevægelser i hænder og fødder fortsætter (forbedret finmotorik og koordination). De overflødige bevægelser, som i tidligere perioder gjorde sig gældende, mindskes stærkt for så helt at ophøre i 9-10 års alderen.

Fra 10 års alderen kommer den rolige vækstperiode frem til puberteten. Dette er den gunstigste periode for motorisk indlæring. Perioden kaldes ofte *Den motoriske guldalder*. Barnet har i denne periode evnen til at lære finkoordinerede bevægelser og kan tilegne sig de fleste idrætslige færdigheder, forudsat at de tidligere har fået en alsidig motorisk stimulering.

Træning af 7–11 årige

Med den beskrevne fysiske udvikling stilles der nogle krav til træneren. Allerede fra en tidlig alder skal der gives en bred bevægelseserfaring. De helt grundlæggende færdigheder skal være på plads, før en egentlig specialisering finder sted (en uddybning af dette findes i DGI Badmintons kursusmateriale 1 i afsnittet "Før teknik").

Alsidighed er det bedste grundlag for al specialisering. Denne alsidighed trænes især gennem leg og legeprægede øvelser. Samtidig er legen en vigtig ingrediens som motiverende faktor. Motivation betyder meget for børns engagement.

Målet med en leg kan være:

- Barnet lærer sin krop at kende
- Barnet gør erfaringer med almene, grundlæggende bevægelsesmønstre (rotation, af-sæt/landing, balance osv.)
- Aktiv stimulering af grov- og finmotorik
- Opvarmning eller nedvarmning
- Grundtræning (kondition, hurtighed m.m.)
- Barnet lærer at samarbejde (social læring)
- Barnet udvikler sin fantasi

Og listen kunne fortsættes, der findes mange flere mål. Pointen er, at man som træner overvejer målet med den leg, man vil udføre. Hvad vil man bruge denne leg til? Den mest effektive metode til udvælgelse af lege og øvelser er først at fastlægge et formål og derefter udvælge den/de lege/øvelser, der kan medvirke til at opfylde målet. Med målgruppen 7-11 år vil det, set i forhold til de netop beskrevne fysiske forhold, være fornuftigt at prioritere lege/tilvænningsøvelser, der tilgodeser grovmotorik og kropsbevidsthed, højt. Specielt for de yngste. Aktiviteter med rulle-, krybe-, kravle-, stå-, gå-, løbe-, hoppe-, hænge-, kasteøvelser bør indgå i træningen for børn i alderen 7-9 år. De grundlæggende færdigheder skal beherskes, inden børnene når den motoriske guldalder i 10 års alderen.

Når den "gyldne" alder nås, kan børnene for alvor begynde at lære komplicerede bevægelsesmønstre og badmintonspecifikke bevægelser. Evnen til at lære nye bevægelser er, kombineret med evnen til at forstå og opfatte, nu optimal. Det der læres i denne alder automatiseres lynhurtigt og glemmes ikke igen.

Træneren kan og skal eksperimentere med de mere avancerede tekniske detaljer til træning. Hvad angår lege kan alt nu lade sig gøre. Det er vigtigt fortsat at udfordre børnene motorisk, så de

hele tiden forbedrer sig. Det er dog stadig vigtigt at være opmærksom på, at børnene er på forskellige udviklingstrin, hvorfor udfordringerne skal kunne differentieres.

Opvarmning

Børn i 7-11 års alderen har ikke det store fysiske behov for at blive opvarmet. Men som gennemgået ovenfor har de et kolossalt behov for at blive stimuleret motorisk og kropsbevidsthedsmæssigt. Derfor er det vi kalder "opvarmning" helt på sin plads – også for denne aldersgruppe! Så opvarmning bør finde sted hver eneste gang og den skal tilrettelægges så den tilgodeser børnenes udviklingsmæssige niveau. Det samme gælder nedvarmning/strækøvelser.

Der er desuden en god opdragelsesmæssig effekt i hver gang at lave op- og nedvarmning med børnene. På den måde er de vænnet til, at der hver gang skal foregå noget før og efter træning.

Psykiske og sociale forhold

De psykiske forhold/egenskaber er nært knyttet til de fysiske egenskaber. Det psykiske er dog mere miljøbestemt og kan være sværere at måle og vurdere. De centrale psykiske egenskaber er følgende: Interesse, motivation, ydeevne, glæde, selvtillid, selvdisciplin, mod, opmærksomhed, opfattelsesevne, koncentrationsevne, psykisk stabilitet, intuition, indsigt, viden og kreativitet. Det er alle medfaktorer, når der tales om personlighed og identitetsdannelse.

Igennem livet opstår forskellige udviklingssituationer/udviklingskriser, som alt efter hvordan den enkelte vælger at tackle den pågældende situation, kan få et positivt eller et negativt udfald. Gennem badminton skal barnet have en oplevelse af

at lykkes og klædes på til at tackle både sejre og nederlag.

En sund identitetsdannelse er et resultat af mange faktorer. En positiv faktor kan være en fritidsaktivitet som badminton.

Målgruppen

7-årige har ofte et realistisk syn på omverdenen. Barnet er begyndt i skole, og det må eksempelvis tilegne sig symboler, som er nødvendige for læsning. Den intellektuelle stimulering øges.

Socialt virker den 7-årige relativt føjelig og i samvær med andre modtager barnet mere, end det giver. Barnet er inde i en periode med forstandsmæssig udvikling, der gør at de bliver mere bevidste. F.eks. får spilleregler større betydning end tidligere. Sociale oplevelser bliver også mere intensive. Hjælpsomhed og lysten til at påtage sig pligter og ansvar vil efterhånden vise sig, men tålmodighed med opgaver er dog ikke så stor endnu.

Fra 6-7 år og frem til puberteten er en periode, hvor barnet er meget optaget af at lykkes med det, han eller hun laver. Børnene kommer fra en periode præget af stor aktivitet og nysgerrighed, hvor de har været i besiddelse af stor selvsikkerhed og tillid til andre mennesker. De går nu en tid i møde, hvor følelsen af anerkendelse knyttes til, hvorvidt man mestrer noget. Barnet begynder at sammenligne sig med andre og vil via egne og andres fysiske færdigheder bedømme sig selv. Denne bedømmelse vil ubevidst være med til at farve det billede, de får af sig selv.

Det er en tid, hvor barnets opfattelse af hvordan han/hun klarer sig er vigtig. Barnet må, for ikke at få et alt for ensidigt billede af badminton, lære, at der er mere i spillet end det at lykkes og det at

mislykkes. Tilbagemeldinger fra omgivelserne (træner, venner, forældre) spiller derfor en stor rolle for det selvbillede, der er under udvikling.

Behov

Vi har som mennesker en del behov, som vi søger dækket på forskellig vis. Først og fremmest er der nogle fysiologiske behov, som skal dækkes (mad, drikke m.m.). Når disse fysiske behov er tilfredsstillet, melder der sig en anden gruppe behov, der kaldes tryghedsbehov. Det drejer sig om sikkerhed, stabilitet, afhængighed, beskyttelse, frihed for frygt, angst og kaos, behov for struktur, orden og grænser.

Oplevelsen af at lykkes og visheden om, at dårlige løsninger også er fuldt accepteret, er en vigtig angstdæmpende faktor i aldersgruppen 7-11 år. Et socialt tilhørsforhold og følelsen af at være accepteret af såvel træneren som de andre i gruppen spiller en stor rolle. Ved at opfylde sådanne behov er man med til at præge individets adfærdsmønster i positiv retning.

Vurdering

Undersøgelser har vist, at børn der vurderer deres resultater i forhold til det, de tidligere har præsteret, gennemgående udvikler bedre selvtillid end børn, der sammenligner sig med andre. Dette taler for, at man som træner lægger stor vægt på at vurdere spilleren i forhold til, hvad han/hun har klaret før. Dette kan både forekomme under træningen og efter konkurrencer.

Eksempel: Peter bliver rettet i udførelsen af sin høje singleserv, der mangler vægtforskydning. Peter forsøger sig, men nu slår han kun halvt så langt. Det er nu trænerens opgave at rose/påskønne den flotte vægtforskydning frem for boldens placering.

Eksempel: Lise taber stort i en turneringskamp. Her er det vigtigt at finde noget, som hun gjorde bedre end i sidste kamp, måske har hun fået flere point end sidste gang hun mødte den pågældende modstander.

Det er selvfølgelig vigtigt at udøveren får at vide hvad der kan gøres bedre og hvad han/hun skal arbejde videre med, men det skal doseres fornuftigt. Børn kan kun "kapere" en, to eller maksimalt tre ting af gangen. Det må aldrig virke uoverskueligt for dem.

Vigtigt:

- Det er vigtigt at give sine spillere et godt socialt tilhørsforhold og følelsen af at være accepteret
- Det er vigtigt at tage hensyn til den enkeltes niveau
- Det er vigtigt at hjælpe barnet til at tro på egne ressourcer

En positiv personlighed er med til at bestemme, hvor høj præstationsevne en udøver kan udvikle!

Teknisk træning

Indledning

Teknik er en spillers løsning af en given bevægelsesopgave. Der er tale om at finde frem til den mest hensigtsmæssige og effektive bevægelsesløsning.

Vi har som trænere en masse grundlæggende viden, der gør os i stand til at vejlede og instruere. Men vi skal huske at have for øje, at det der er mest hensigtsmæssigt kan variere fra spiller til spiller.

I idrættens verden er motoriske færdigheder det samme som tekniske færdigheder. Man kan ikke

blive en god tekniker uden at være dygtig motorisk!

Målgruppen

Når vi har med 7-11 årige badmintonspillere at gøre, går vi ud fra, at der i vid udstrækning er tale om begyndere vel vidende, at spillerne på få år kan erhverve sig spillefærdigheder nok til at gå over i kategorien øvede.

Greb

Til børn kan vi, som trænere, ikke sige, at der findes mange forskellige greb alt afhængig af hvordan boldens bane ønskes. Vi er nødt til i første omgang at gøre det simpelt for barnet. Det er derfor en god ide, at vi holder os til de to udgangsgreb. Forhåndsgreb og baghåndsgreb samt eventuelt et "tæppebankergreb". Vi bør desuden lægge vægt på at der ikke holdes for fast/stramt. Det vil være fint at starte med forskellige tilvænningsovelser.

Det er dernæst vores opgave at sætte os godt ind i slagets helhed, før vi går ind og retter på grebet. Vi er nødt til at anlægge en helhedsbetragtning af slaget og derefter rette detaljerne i en prioriteret rækkefølge, hvor grebet oftest er det første punkt.

Slagene

Hvilke slag skal spillerne lære først?

Hovedregelen er at lære børnene lidt om mange slag. Det er vigtigt ikke at kede dem ihjel ved at øve høj singleserv i en halv time i træk.

Naturligvis skal de "kedelige" slag også læres, men prøv at krydre træningen med sjove lege og øvelser.

For lille Klaus der eksempelvis ikke kan finde ud af at holde anderledes end "tæppebankergrebet", vil det være en god oplevelse at lære et slag som

tap, der slås bedst med et næsten rent "tæppebankergreb". Klaus får nu lært et slag, som både er hårdt og hurtigt. På den måde kan han motivere og har dermed en succesoplevelse at bygge videre på.

For Ditte, der ikke kan få bolden længere end først i servefeltet, vil det måske være sjovt at krydre med lidt netspil (eventuelt sætte nettet ned for at give den rigtige fornemmelse af netspillet).

Det handler om motivation; uden den har vi intet at bygge på!

Der er ingen grund til ikke allerede i en tidlig alder at lege med baghåndsslagene.

Vi ser dem ofte som svære slag og de øves derfor mindre end andre. Baghåndsslaget gemmes tit af træneren, da det synes for svært at lære børnene. Men tænker vi på *den motoriske guldalder*, så er det jo netop nu, de skal præsenteres for slaget.

Personligt præg

Både fra trænerens side, men også fra spillernes, skal der være plads til det vi/de brænder for. Enten det spillerne gerne vil lære færdigheder i, eller noget træneren gerne vil lære fra sig. Det er vigtigt som træner at bruge dit eget engagement og videregive det til børnene. Omvendt skal du også være klar til at gribe dine spilleres ideer. De har måske set, at ham den gode fra 7. klasse kan noget med at skyde til bolden mellem benene - hvorfor ikke bruge et kvarter på det? Du får med garanti positive reaktioner.

Instruktion

Det er vigtigt at huske målgruppens niveau. Når børn instrueres, er det vigtigt at informationen videregives både via synssansen, høresansen og følesansen. Demonstrer, fortæl og lad børnene selv prøve.

Som træner kender vi slagene ned til de mindste detaljer og vi kan bruge nogle "fine" ord om de enkelte bevægelser. En viden som vores spillere naturligvis nyder godt af, men vi er nødt til at formidle det i et forståeligt sprog. Det er en god ide at tale i billeder i stedet for at tale om kraftige eller mindre kraftige rotationer. Man kan eksempelvis sætte ord på, hvor slagarmen slutter ("I smasheet slutter man med at klappe sig på venstre ben" eller "I serveen slutter man med knoerne ind mod venstre kind"). Som før nævnt kan børn ikke kape for mange ting samtidigt. Tag et skridt af gangen - målet skulle nødigt blive uoverskueligt.

Rettelser

Der gælder det samme, når vi retter på spillerne, som når vi instruerer. Der er måske mange ting som bør rettes, men det er vigtigt at holde sig til en eller to ting af gangen. Start med at rette de grovmotoriske fejl og ret derefter blikket imod at finkoordinere den enkelte spiller.

Ligesom instruktionen er rettelserne gode at få ind via syn, høre og føle-sansen. Gå ind og før børnene - lav den ønskede bevægelse sammen med dem.

Benarbejde

Benarbejde består af mange ting: Forspændingshop, klarstilling, korrektionsskridt, spillecentrum, chassétrin, krydsløb, hink, saks, et- og to-bensafsæt og stemsikridt. Et godt benarbejde indeholder rytme, bevægelse og et ønske om at nå bolden så tidligt som muligt.

Igen vil det være mest hensigtsmæssigt at lægge vægten på nogle få ting.

- For at få succes i et slag er det vigtigt at have den rigtige kropsstilling ved udførelsen af slaget. Derfor er det nærliggende først og fremmest at bruge energien på den sidste del af

benarbejdet og ikke så meget på, hvordan han/hun er kommet ned/frem/hen til bolden.

- Forståelse af spillecentrum. Hvorfor søger man ind til midten, indtil man ved hvor næste bold vil komme?
- Forspændingshoppet er vigtigt at få automatiseret hos børnene.

Kun hvis du som træner kan se, at der er en "løbe-måde", der vil være hurtigere eller bedre for barnet, vil det være hensigtsmæssigt at gå ind og rette. Oftest vil barnet dog selv vælge den "bedste" løsning.

Forarbejde

Man kan hjælpe børn til at få et godt og rytmisk arbejde ved forskellige tilvænningsøvelser. Det er først og fremmest vigtigt at gøre de forskellige bevægelser så naturlige som muligt. Dette kan ske gennem forskellige løb og lege. En rigtig god ide er at sammensætte nogle enkle "opvarmings-danse", der indeholder chassétrin, krydsløb, hink osv. Find et passende stykke musik så børnene får en rytmisk fornemmelse kædet sammen med de pågældende skridt.

Taktisk træning

Definition

Taktik er det handlingsmønster spilleren/-spillerne udøver for at opnå det bedst mulige resultat.

Taktik kan udføres på mange forskellige niveauer. Essensen i al taktik er, at udøveren har en forståelse af HVORFOR, HVORNÅR og HVORDAN.

Den bedste måde at skabe den taktiske forståelse på er gennem dialog. Ikke en lektion ved tavlen men ved at gribe situationerne når de opstår. For at opnå det bedste resultat skal det være en snak, hvor børnene selv er med til at finde frem til en

løsning på "problemet". Det kan foregå i plenum, men i allerhøjeste grad også som en snak med den enkelte spiller i situationen.

- Hvorfor tror du, at du tabte den bold?
- Hvad kunne du have gjort anderledes og hvorfor?

Hvis vi som trænere kan vænne vores spillere til altid at analysere spillet på denne måde, får vi med tiden nogle børn/unge mennesker, som ikke kun *spiller* badminton, men også *tænker* badminton.

Single

For begyndere vil taktikamtaler foregå på det mest basale plan. Vi kender alle de to U-9 spillere, der spiller med og ikke imod hinanden. Taktik vil her være at forsøge at spille udenom modstanderen.

Der er ikke nogle grænser for, hvor meget man kan lære en bestemt aldersgruppe, men det er klart, at visse tekniske færdigheder ofte er en forudsætning.

I første omgang vil det være en god ide at finde frem til en simpel taktik f.eks. høje lange bolde i modstanderens baghånd, derefter kan man så begynde at udvide sine teorier.

Double

For nybegyndere er det nok at koncentrere sig om reglerne, at ramme bolden og at se efter hinanden. De udvikler selv hurtigt en regel som deler banen op i to: Nemlig din og min side. Når vi kan se, at de er ved at have styr på sig selv, bolden og hinanden, kan man begynde at snakke om forskellen mellem forsvars- og angrebssituationer. Det er svært at sætte en alder på hvornår. Ofte vil træneren være nødt til at differentiere sin træning

og dermed undervise på forskellige niveaumæssige trin.

Mixed double

Det er umiddelbart for tidligt at snakke om "rigtig" mixed double taktik ved 7-11 årige. Pigerne vil ofte være ligeså stærke som drengene, hvorfor en mixed double vil ligne de rene doubler.

Instruktørens fornemste opgave, når det gælder taktik, er at hjælpe børnene til selv at tænke taktisk.

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/nordostjylland
e-mail: nordostjylland@dgi.dk

DGI Vestjylland

www.dgi.dk/vejle
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/randerseggen
e-mail: rgi@dgi.dk

DGI Århusregionen

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

DGI Horsensregionen

www.dgi.dk/horsensregionen
e-mail: horsensregionen@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/nordvestsjaelland
e-mail: nordvestsjaelland@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