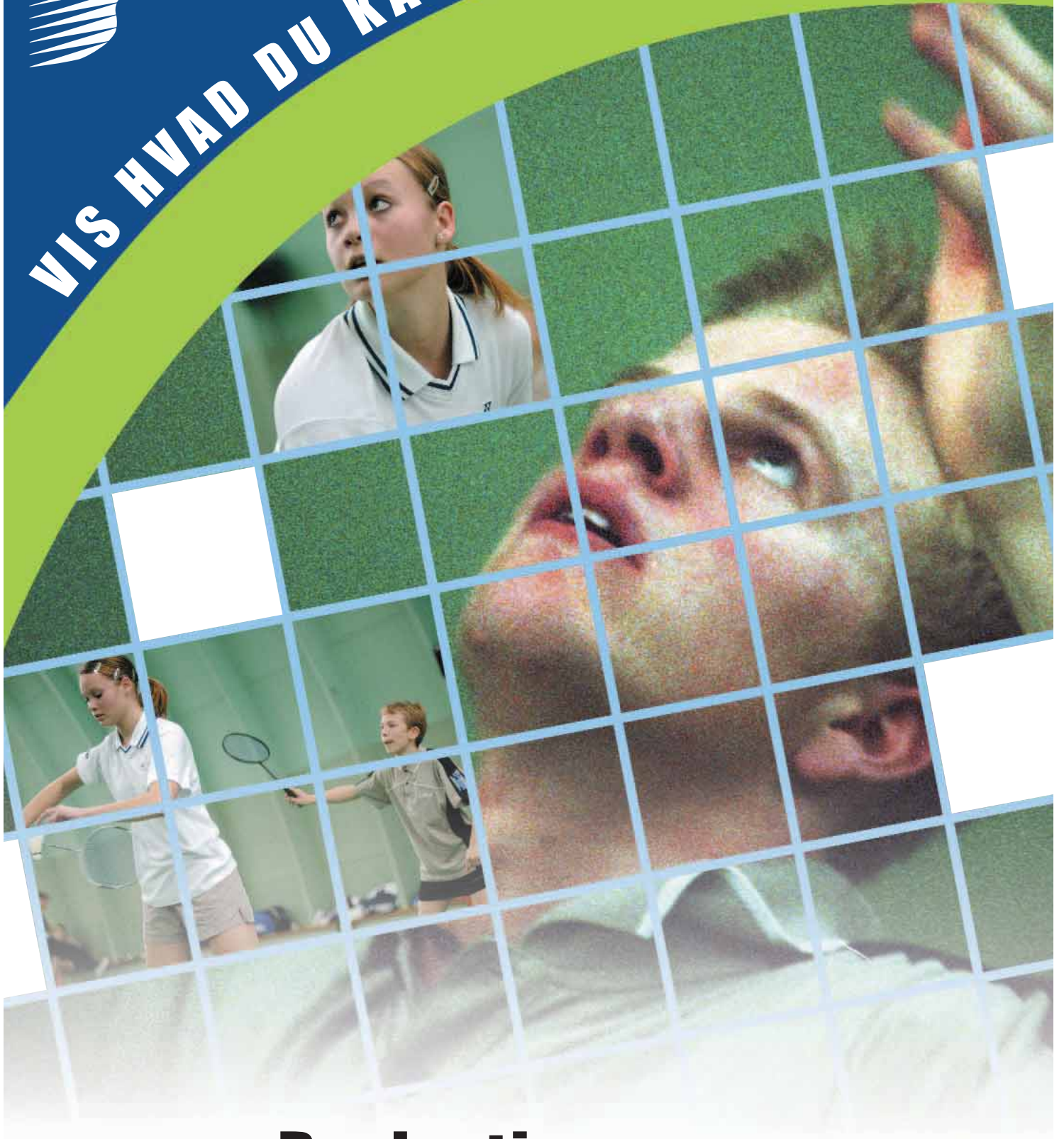




**VIS HVAD DU KAN**



# **De dygtige unge**

*[www.dgi.dk/badminton](http://www.dgi.dk/badminton)*



**DGI badminton**

# De Dygtige Unge

**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
De Dygtige Unge .....	4
Træningsplanlægning .....	5
Træningsmængde .....	7
Superkompensationsprincippet .....	8
Hvordan opbygges en formtop? .....	8
Teknisk træning .....	9
Benarbejde .....	9
Slagteknik .....	11
Taktik .....	12
Fysiske forhold.....	17
Psykiske forhold.....	19
Litteraturliste .....	21

## 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](http://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.

## De dygtige Unge

### Definition

Dette målgruppe kursus er skrevet med henblik på træning af gruppen kaldet "Dygtige Unge". Hvilke krav og kvaliteter kræves af en spiller, der karakteriseres som værende "dygtig"? I det efterfølgende opstilles en række kendetegn, der dog ikke dækker alle områder, da dette vil blive alt for omfangsrigt.

I dette materiale er begrebet Dygtige Unge dækkende for de unge spillere, som har tilegnet sig et spillemæssigt niveau, der ligger omkring mester- og eliterækken. Men ikke bare klassificeringen har betydning, det er også et spørgsmål om den enkelte spillers indstilling og karakteristik, der afgør, om vedkommende betragtes som dygtig.

Dygtige spillere behersker tekniske og taktiske grundbegreber fejlfrit. De har et slagrepertoire med mange sikre slag og en taktisk forståelse, der gør dem i stand til at anvende deres slagrepertoire korrekt.

Fysisk er de i bedre form end den gennemsnitlige ungdomsspiller, desuden vil flere af dem arbejde målrettet og isoleret på dette område.

Psykisk er en "Dygtig Ung" en spiller, der prioriterer sin badmintontræning højt. Han/hun melder sjældent afbud til træning og kunne aldrig drømme om at melde afbud til en holdkamp. Spilleren går meget op i sin sport og har den i baghovedet i dagligdagen. Spilleren overvejer således i større eller mindre grad sin søvn, kost, restitution og generelle hverdagsplanlægning med udgangspunkt i badminton.

Man kan ikke sætte alder på den dygtige spiller. Vi kan have "Dygtige Unge" på 13 år og vi kan have nogen på 19. Det er spillerens kvaliteter, der er afgørende for betegnelsen.

Som træner er arbejdet med dygtige spillere en meget spændende og motiverende opgave. Man har mange og spændende muligheder. Omvendt er arbejdet også yderst forpligtende. Man står med et stort ansvar og en gruppe spillere, der forventer meget og som er i stand til at forholde sig til det de bliver udsat for. Spillere som selv tænker meget badminton og som selv har reelle ambitioner om at nå noget.

Dette kan være fremmende og hensigtsmæssigt for et godt og udbytterigt samarbejde, men det kræver, at man som træner er godt klædt på til arbejdet og klar til at bruge den fornødne tid på opgaven.

En træner, der arbejder med dygtige unge, bør i princippet opfylde samme krav som spillerne selv - i det mindste på det badmintonteoretiske plan og i engagement.

Træneren bør kende al grundlæggende teknik og taktik til mindste detalje. Desuden bør han/hun have et godt kendskab til, hvilke forbedringer der skal arbejdes med efter den grundlæggende teknik og taktik.

Træneren bør have kendskab til træningsplanlægning og sideløbende træningsprogrammer i f.eks. styrke- og løbetræning.

Træneren bør tilsvarende besidde en god pædagogisk evne og være i stand til at tackle de psykiske pressituationer, som man vil opleve i arbejdet med de dygtige spillere.

Endelig må en træner af Dygtige Unge besidde evnen til at hive den enkelte spiller ud af sammenhængen for at træne og diskutere individuelle problemer/forbedringer. Træneren skal således være i stand til at coache og vejlede hver enkelt spiller på det område, som spilleren har brug for i den nuværende situation.

Arbejdet med dygtige unge kræver, at træneren i sin i sin dagligdag prioriterer badmintontræningen

højt og at han/hun udviser samme interesse og engagement, som der forventes af spilleren.

Dette kursus har til formål at klæde dig på til arbejdet med dygtige unge. Alle de områder man bør være opmærksom på, vil blive gennemgået og behandlet. Men for at opnå tilstrækkelig kompetence på de mere specifikke områder (f.eks. slagteknik, fysiske træning og coaching) må den dygtige træner supplere dette kursus med en række emnekurser på de konkrete områder.

## Træningsplanlægning

Resultaterne man opnår i badminton, specielt på højt niveau, afspejler i de fleste tilfælde kvaliteten i forberedelserne. God træning såvel teknisk, taktisk, psykisk som fysisk, er alle nødvendige dele af en optimal forberedelse. Der må arbejdes ud fra de krav, der stilles til den pågældende badmintonspiller. Både trænere og spillere må kende til disse krav og sammen tage sigte mod den optimale udnyttelse af talent og ressourcer, uanset om der er tale om en enkelt spiller eller en fælles træningstrup. Grundig planlægning er en forudsætning for at gennemføre en så langvarig og kompliceret proces, som der kræves for at udvikle et talent optimalt. Der er mange elementer at arbejde med i træningsplanlægning, nogle vigtige punkter at tage højde for er at:

- Indrette træningen med det formål at nå formtoppen på de rigtige tidspunkter.
- Sørge for en vis systematik, så træningen ikke bliver rodet. Samtidig må der ikke arbejdes med for mange forskellige emner.
- Bygge på erfaringer fra tidligere, sikre sammenhæng og progression i træningen.
- Sikre en hensigtsmæssig fordeling af samlet træningsbelastning (mængde og intensitet) og træningsformer.

- Lægge vægt på kvalitet i træningen.
- Gennemføre en træning som tager udgangspunkt i spillerens alder og forudsætninger.
- Sikre kontrol af træningen ved at udføre tests o. lign.
- Forebygge overtræning – tjekke spillerne for skader.
- Lægge op til en træningsplanlægning som skaber tillid og interesse hos spillerne.
- Udnytte tiden så effektivt som muligt.

Al træning skal tilrettelægges ud fra de ambitioner, muligheder og forudsætninger, som den enkelte spiller eller gruppe af spillere har. Træningsplanlægning er ikke kun relevant for gode og ambitiøse spillere, men bør benyttes i træning på alle niveauer ud fra en given målsætning.

## Periodeinddeling

De fleste turneringsspillere har en mere eller mindre bevidst målsætning, der siger, at de vil ofre et vist antal timer på badmintontræning og kampe. De har brug for, at træningen i det afsatte tidsrum indeholder alle nødvendige elementer og er planlagt så effektivt som muligt. For at lave en struktureret planlægning må hele sæsonen deles op i perioder, der kan medvirke til at give et detaljeret overblik over, hvornår de forskellige elementer trænes. En sådan træningsplan består af fire dele.

Første del består af en langsigtet plan for flere år, hvor der overordnet beskrives mål og generel karakteristik af træningens indhold (se nedenstående eksempel). Eksempelvis kan den langsigtede plan bruges til at placere styrketræning og løbetræning udover badmintontræningen. I denne fase er det vigtigt at lytte til spillernes ambitioner og planlægge ud fra disse. Samtidig er det vigtigt at arbejde sammen med andre trænere, hvis spillerne deltager på flere træninger.



## Træningsmængde

Træningsmængde er et udtryk for den samlede træningspåvirkning, som kroppen udsættes for over en vis periode. Ofte anvendes perioden en uge, når træningsmængden regnes sammen, men beregninger over længere perioder bør også indtages. For at vurdere træningsmængden er det nødvendigt at kende træningstiden og træningsintensiteten.

Træningsintensiteten er en meget vigtig faktor, da det er afgørende for hvor mange træningspas spillerne kan klare. Ved konditionstræning er løbehastigheden ikke i sig selv sigende for intensiteten. Anvendes i stedet arbejds pulsen i procent af maxpulsen gives et mere reelt billede (eksempel: løb ved puls 180 med maxpuls på 200 svarer til en intensitet på  $180/200 \times 100 = 90\%$ )

Styrketræning angives som relativ belastning (% af 1 RM) og udførselstempo som f.eks. roligt eller eksplosivt. 1 RM er den vægt man lige præcis kan løfte en gang (1 Repetition Maksimum).

Badmintontræning er svær at sætte en præcis intensitetsangivelse på. Derfor er man nødt til at give en skønsmæssig vurdering.

Konkurrence sættes til 100%. Træning ligger generelt lidt lavere, men kan variere meget. Taktisk og teknisk træning kan variere meget – lige fra helt stillestående tekniske træning, som ligger mellem 20-30% til øvelser udført med høj intensitet omkring 90-120%. Pulsmåling under træning kan medvirke til at give et større indblik i intensiteten. Målingen foretages lettest med pulsar.

I praksis har man brug for at kunne vurdere og tilrettelægge den samlede træningsintensitet for den enkelte træningsenhed. Det kan f.eks. gøres ved at inddele de forskellige træningsformer i fem forskellige intensitets-niveauer.

Intensitetsniveau 5 = Meget høj intensitet

Intensitetsniveau 4 = Høj intensitet

Intensitetsniveau 3 = Middel intensitet

Intensitetsniveau 2 = Lav intensitet

Intensitetsniveau 1 = Meget lav intensitet/restitution.

Ovenstående intensitetsangivelser skal tages med forbehold og kun opfattes som generelle retningslinier. Det er en forenkling, der er nødvendig for at kunne arbejde med den i praksis.

<b>Badminton</b>		<b>Konditionstræning</b>	
Konkurrence	4	k-k med var.	4-5
Spilletræning	3-4	kort-kort int.	4
Tekniktræning	1-5	kortinterval	3-4
Taktisktræning	2-5	langinterval	3
		Distance	3
		Varighedstræning	2
		Restitutionstræning	1
<b>Almene øvelser</b>		<b>Styrketræning</b>	
Korte spurter/stigningsløb	3	Eksplosiv styrke	4-5
Badmintonlignende springøvelser	4-5	Muskeludholdenhed	3
Forskellige spring med stående start	3	Grundstyrke	2-3

## Superkompensationsprincippet

Træning slider på kroppen. Muskel- og bindevæv svækkes. Sukkerdepoterne mindskes eller tømmes helt, væske og mineralbalancen forstyrres osv. Denne nedbrydning kan mærkes som en træthedensfølelse. Desværre kan det ikke altid mærkes præcist, hvor nedbrudt kroppen er, derfor sker der indimellem overbelastningsskader eller overtræning.

Efter træning går kroppen i gang med at reparere muskel- og bindevæv, normalisere væskebalancen osv. Kroppen *restituerer*.

Restitutionsprocesserne efterlader kroppen i en lidt bedre tilstand end før træningen – kroppen mere end kompensere for den nedbrydning, som træningen medførte – den *superkompenserer*.

Denne superkompensation er den egentlige træningseffekt.

Træning/nedbrydning → Resitution →  
Superkompensation → Tilbage til udgangsniveau

For at få det optimale udbytte af træningen, må denne tilpasses kroppens evne til at restituere. Er der for langt imellem hvert træningspas eller er træningen ikke intensiv nok, vil kroppen nå at falde tilbage til udgangsniveauet og der vil ikke ses en fremgang fysiologisk. Er træningsmængden for stor når kroppen ikke at restituere og der vil ikke ske en superkompensation. Kroppen vil i stedet nedbrydes yderligere. Fortsættes denne nedbrydning ved fortsat træning, vil der udvikles overbelastningsskader. Det kan ikke pointeres nok, at kroppen har brug for rigelig restitution efter en hård træning. Hvis kroppen ikke får tilstrækkelig tid til at restituere, vil fortsat træning ikke have den ønskede effekt, men snarere føre til skader

og overtræning. Overtræning er kendetegnet ved nedsatte resultater som følge af manglende fysisk overskud, træthed, manglende koncentrationsevne og uoplægthed.

Jo bedre træningstilstand, jo større træningsmængde kan vi tåle og jo hurtigere restituerer kroppen. Trænede personer restituerer hurtigere end utrænede, når de udsættes for samme træningsmængde. Et tre måneders løbetræningsprogram vil typisk opbygge en spiller fra at kunne løbetræne i 20-30 min. med moderat intensitet to gange om ugen, til at være i stand til at løbetræne med intensive kortintervaltræningsformer i 30-40 min. 3 gange om ugen. Men det er ikke ensbetydende med at samme spiller derefter kan kaste sig direkte ud i intensiv styrketræning. Løbetræningen er et godt grundlag som kan afkorte tilvænningsperioden til styrketræning, men erstatte den helt, kan den ikke.

## Hvordan opbygges en formtop?

Et vigtigt mål med træningsplanlægning er, at kunne lave formtoppe præcis på de tidspunkter, hvor der er brug for det. Det kan være specielt vigtige holdkampe eller turneringer, hvor spilleren vil være trimmet til at yde en maksimal præstation. Forudsætningen for at opbygge en formtop er, at den enkelte spiller befinder sig på et meget højt formniveau. Dette høje formniveau kan kun opbygges via en længere periode med intensiv træning, hvor kravene til kroppen gradvis øges og ændres i takt med, at spillerens træningstilstand forbedres. For at kunne betegne en spiller som værende på et højt formniveau kræves der at:

- Det bearbejdes og de slag, som den enkelte spiller baserer sit spil på, er så indarbejdede, at fejlprocenterne er meget lave – selv i presede situationer.

- Spilleren er i psykisk balance, velmotiveret og i besiddelse af den psykisk energi og det overskud, der kræves i tilspidsede konkurrencesituationer.
- De fysiske kvaliteter er oppe på et niveau, der ud over at give spilleren optimale fysiske betingelser under konkurrencerne også tillader spilleren at gennemføre en stor træningsmængde op til formtoppene.

Fra dette høje formniveau opbygges en formtop ved at ændre på træningen i de sidste 1-2 uger før den vigtige konkurrence: Træningsmængden nedsættes til 40-70 % og via superkompensationsprincippet opstår formtoppen. Kombinationen af en nedsat træningsmængde med en fortsat fornuftig levevis (rigtig kost, tilstrækkelig søvn m.m.) restituerer kroppen optimalt. Følges denne anvisning er det muligt at møde op til den givne konkurrence topmotiveret og i optimal fysisk form.

Når periodeplanen bygges op (jf. side 2) indsættes datoerne for, hvornår den enkelte spiller skal toppe. Træningsopbygningen til disse formtoppe foregår ved at starte med træning som ligger langt fra det færdige spil, dvs. styrketræning i maskiner, løbetræning med lange intervaller og eventuelt stillestående indøvning af tekniske detaljer. Løbende skal styrke- og løbetræningen blive mere badmintonrelevant, så løbetræningen kommer til at foregå i kortere intervaller og kombineres med badmintonbevægelser, samtidig laves styrketræningen som benarbejde med mange spring, evt. med vægtveste. Selve badmintontræningen bevæges også mod mere spillignende øvelser og mere kamptræning.

## Teknik

Selve formålet med teknisk træning for dygtige spillere adskiller sig naturligvis ikke fra formålet med teknisk træning for en hvilken som helst anden målgruppe: 1) Optimering af kendt teknik, således at slag og benarbejde bliver hurtigere, sikrere og mere effektivt; 2) Indlæring af ny teknik - på et niveau som spilleren kan beherske - der kan hæve spillerens niveau yderligere.

Dette afsnit vil beskrive, hvorledes man kan træne kendt teknik mest effektivt for gruppen af dygtige unge spillere, samt hvilken ny teknik det kan være fornuftigt at arbejde med.

## Benarbejde

### Kendt benarbejde

En spiller, der er karakteriseret som "dygtig", må rent teknisk være i stand til at beherske de grundlæggende kendte benarbejds-mønstre. Spilleren behersker krydsløb, stems-kridt, chasséløb, saks og andre af de grundlæggende elementer i benarbejde.

Beherskelse af elementerne er ikke ensbetydende med, at de ikke skal trænes. De grundlæggende benarbejdselementer indgår i store dele af spillet på alle niveauer, hvorfor de konstant bør trænes. Det man i denne sammenhæng skal fokusere på er at træne spilleren i at anvende benarbejdet i et stadig højere og højere tempo.

Dette gøres mest effektivt ved at træne det grundlæggende benarbejde som decideret hurtighedstræning.

I hurtighedstræning arbejdes med maksimal intensitet (100%) i meget korte tidsintervaller (6-8 sek.) og der holdes som et minimum pauser der er dobbelt så lange som arbejdsperioderne (gerne mere - typisk 20 sek.).

Den rent praktiske udformning vil være, at man lægger et par teknisk og taktisk korrekte bearbejdesmønstre ind på banen, som spillerne i de meget korte intervaller udfører i maximalt tempo. Alternativt kan bearbejdesmønstrene udføres gennem hallen.

#### Eksempler:

- Arbejde fra side til side på banen. Arbejde dybt i baghånden. Varierende i forhånden.
- Fra midten til dybt stemskridt i baghåndssiden ved baglinien (trukket baghånd): Tobens afsæt ud mod forhåndssiden.
- Arbejde ned gennem hallen: Frem i stemskridt. Lige tilbage løb og saks. Længere frem og nyt stemskridt. Her kan så varieres i det uendelig i hvad man gør henholdsvis fremme og tilbage.

### **Nyt bearbejde**

Bearbejde er et så komplekst og stort felt, at det kan være svært at definere nogle faste skridt eller mønstre, som bør trænes med dygtige spillere. Det man overordnet kan behandle er en række idéer og fixpunkter, der bør arbejdes med i bearbejdet - hvilke skridt og mønstre det så konkret medfører, er op til den enkelte træner og spiller.

### **Der bør arbejdes med:**

#### Færre skridt

Spillere på dette niveau besidder en styrke og balance, som er markant højere end spillere på lavere niveau. Det betyder at de bør være i stand til at dække banen med færre og længere skridt - uden at miste balancen.

Der bør primært fokuseres på dybere og bredere stemskridt ved nettet, samt bredere og kraftigere saks ved baglinien, begge forbedringer medvirker til at forkorte løbebanen.

Endelig bør man være meget opmærksom på antallet af "opsamlings-" og "korrektionsskridt" som anvendes. Opsamlingskridtene er de små skridt som mange spillere typisk bruger lige efter en landing fra hop eller efter et stemskridt. Korrektionsskridtene er de skridt der anvendes på vej frem og tilbage i banen, for at få det til at passe med at lande på det rigtige ben - alt dette kan erstattes af færre længere skridt.

#### Mere eksplosivitet

En naturlig følge af at arbejde med færre skridt vil blive, at bearbejdet bliver mere eksplosivt. Alligevel er dette et område, man bør fokusere særskilt på - hvor kan man erstatte et skridt med et afsæt og hvornår kan det være en fordel at springe mod bolden frem for at løbe til den.

#### Flere og kraftigere afsæt/spring

I en logisk forlængelse af en øget eksplosivitet - og som en del af den - ligger større anvendelse af spring i spillet. Spring er lodrette afsæt mod bolden, der hovedsageligt anvendes på den bagerste del af banen i forsøg på at nå bolden tidligere og dermed kunne lægge et større pres på sin modstander.

#### Rytme med eksplosioner og rolige faser

Et godt bearbejde er kendetegnet ved en vekslen mellem eksplosive faser og rolige faser. Eksplosivitet med hurtig kraftudvikling omkring forspændingshoppet og på slagstedet og rolige faser mellem disse.

Spilleren opnår at have overskud til og mulighed for at være eksplosiv netop i de faser, hvor det er påkrævet, men samtidig har rolige faser, hvor spillet kan overskues og fremtidige valg kan vurderes.

Det fremgår af det ovenstående, at arbejdet med ny teknik er meget individuelt og afhængigt af

spillerens eksisterende benarbejde. Det fortæller også, hvor vigtig individuel træning med dygtige spillere er især på det tekniske område. Et hold på 16 spillere hverken kan eller skal træne på samme måde!

## Slagteknik

Det slagtekniske område er utroligt spændende og udfordrende med dygtige spillere. Man får lov til at arbejde på et niveau, hvor intet i princippet er umuligt. Det betyder, at man har alle muligheder for at arbejde helt individuelt med sine spillere og give dem netop det, som de har brug for.

Der er dog en række fælles træk, som det kan være fordelagtigt at arbejde med, når man arbejder sammen med dygtige spillere.

### Afkortning af svingsløjfer og fingerpower

Vejen til hurtigere, hårdere og mere "kampprægede" slag går indiskutabelt over kortere svingsløjfer.

I princippet kan svingsløjfen afkortes i alle slag og der er typisk to områder man arbejder med:

En decideret afkortning af svinget ved at lade gennemsvinget fra det forrige slag "smelte" sammen med tilbagesvinget i det næste. Det betyder at man i praksis ikke har noget tilbagesving på slagene, da dette kommer som en naturlig følge af det foregående slag. Det kræver stor styrke i underarmen, da det således næsten udelukkende bliver denne, der skal lægge kraft i slagene via de kraftige ind- og udadrotationer.

Ved brug af fingerpower arbejder man med at lade fingrene - der er hurtigere at bevæge end hele armen - være kraftgivere i slaget. Dette gøres i praksis ved at holde meget løst om ketcheren således, at der opstår tomrum mellem fingre og grebet på ketcheren. I slagfasen presses fing-

rene sammen om grebet så ketcheren flytter sig i hånden og slår til bolden.

Fingerpower kan anvendes i de fleste slag, men anvendes typisk i slag som i forvejen er kendetegnet ved en kort svingsløjfe. Eksempelvis tap, stik og opsamlinger, men princippet kan sagtens bruges i slag som f.eks. clear.

### Anvendelse af mange greb – Grebskifte

Den dygtige spiller må og bør være i stand til at anvende mange forskellige greb og lade grebet være afhængig af spilsituationen.

Det er vigtigt, at spilleren er i stand til at regulere grebet i forhold til træfpunktets placering i forhold til kroppen. Spilleren bør være bevidst om grebets betydning for retning, vinkel og højde i alle slag. Spilleren skal vide, at små korrektioner på disse områder bør klares ved en grebskorrektion frem for en ændring af hele svingsløjfen.

Huskereglerne på dette område er grundlæggende, at grebet i underhåndsslag er bestemmende for boldens højde, mens det i overhåndsslag er bestemmende for boldens vinkel ind i banen.

### Holdte slag

Holdte slag er et område, som enhver spiller på et rimeligt niveau bør kunne beherske. At holde et slag betyder, at man venter et ganske kort tidsrum med at vise modstanderen, hvilket slag der kommer – et holdt slag er med andre ord også en finte.

Dette kan gøres på to måder 1) Der indlægges en kort pause i svingsløjfen - typisk midt i fremsvinget lige inden træfpunktet, 2) eller ved at lave temporskift i svingsløjfen, således at fremsvinget kommer til at foregå langsomt for at vise et kort slag, for så at afslutte hurtigt og kraftigt for at slå et længere slag.

I princippet kan alle slag holdes. Oftest arbejder man med holdte clear, drop og lob.

Det er vigtigt, at træneren i den tekniske træning af holdte slag også husker en taktisk overvejelse om, hvornår de enkelte slag kan være hensigtsmæssige at bruge. Misbruger spilleren de holdte slag har de ingen effekt

### "Maskeringer"/ Flere slag fra samme udgangspunkt

Et område som også bliver vigtigere og vigtigere i takt med, at spillerens niveau stiger er arbejdet med maskeringer. At maskere et slag betyder, at man ikke tydeligt viser hvilket slag der slås, eller at man ligefrem viser et andet slag, end det der slås.

Det er påkrævet at kunne dette på højt niveau, hvilket skyldes at også modstanderen er hurtigere, mere forudseende og har flere slagmuligheder. Modstanderen vil således være sværere at udspille, hvis man kun kan sit "grundspil" Maskerede slag er ikke "egentlige slag", der kan beskrives teknisk. Det er et spørgsmål om, at man i sin træning arbejder målrettet på at få relaterede slag og slag fra samme positioner på banen til at ligne hinanden så meget som muligt. Dette kunne f.eks. være clear, drop, smash og cut.

### Principper for den tekniske træning

Afslutningsvis skal det bemærkes, at al teknisk optimering på dygtige spillere bør foregå med fokus på slagets *effekt* - ikke på hvordan det bør slås ifølge bøgerne. Når der arbejdes med dygtige spillere, skal de ikke kunne beherske grundlæggende svingsløjfer for senere at kunne udbygge dem eller ændre dem. Dygtige spillere skal have slag der fungerer. Kan en spiller slå alle tiders holdte clear med tommelfingergreb, så lad ham gøre det! Der er ingen grund til at spolere hans slag, blot fordi et ikke slås som bøgerne siger.

Endelig bør man i al tekniske træning være opmærksom på, at det virkelig er dygtige spillere man har med at gøre. Det betyder at de gerne vil og godt kan forstå, hvad det er de arbejder med. I en teknisk træning af en god spiller er det vigtigt, at man ikke bare "instruerer", men også tager en teknisk snak med spilleren, hvor denne selv er med til at præge teknikken.

## Taktik

Det taktiske element er væsentligt at fokusere på for gode spillere, det gør sig gældende for både unge spillere og seniorer. Det hjælper ikke blot at have en god teknik, hvis ikke den kan benyttes på en fornuftig måde i den endelige spilsituation. En grundlæggende regel for taktisk træning er, at der i øvelserne skal være valgmuligheder, så det er nødvendigt at bruge hovedet eller fornemme hvilket slag der vil være bedst at benytte i en given situation. Mange ungdomsspillere har ikke været udsat for taktisk træning og derfor vil det ofte kræve en vis tilvænning at træne med disse "mindre fastlagte" øvelser. Et eksempel på en taktisk øvelse til single:

Mål: At træne evnen til at vurdere hvornår der skal satses fra baglinjen. (A: Spiller B: Oplægger)

A og B klare til hinanden, begge *må* både slå lige - og krydsclear

A *må vælge* at smashe når han føler sig i balance til det (eller hvis B laver en for kort clear)

B *skal* samle kort op på smasheet hvorefter A skal tappe.

Hvis A ikke kan nå at tappe, er det et tegn på, at smasheet er lavet i en situation, hvor han har været for presset og dermed ikke kunne komme hurtig nok fremad. Kan han nå at tappe, er det derimod et tegn på, at smasheet er lavet i en situation hvor

han har været bagved bolden og i god balance og dermed kunne følge hurtigt frem til nettet.

Sidst i taktikafsnittet vil der blive beskrevet en slagtræningsrække ud fra et taktisk emne, hvor det er muligt at se, hvordan man kan lave udvikling i øvelserne.

## **Singletaktik**

Taktisk træning for dygtige spillere må ikke opfattes som nogle fastlagte regler, der blot skal læres. I stedet skal der arbejdes med situationsbestemte valg, hvor valgene er afhængig af den pågældende spillers stærke og svage sider.

I single vil man ofte kunne betegne spillere som bestemte typer. Eksempler på spillertyper: "Støveren", som spiller meget defensiv og overlader initiativet til modstanderen; eller modsat "Den Offensive" som smasher og presser meget. Desuden ses "Teknikeren", som har mange gode slag og finter meget i sit spil. Karakteristikken er et udtryk for spillernes stærke sider, men samtidig

også for deres mangler. Typisk vil "Den offensive" mangle tålmodighed til at bygge op til sine vinderslag, hvorfor de ellers gode slag ikke får den ønskede effekt. Samtidig vil "Støveren" have tendens til at mangle vinderslag, der kan afgøre duellen. For en dygtig spiller er det vigtigt at kunne lidt af hvert, da det ikke er nok at mestre én spilletype. Det er vigtigt at kunne spille varieret uden faste returneringsmønstre, da dette er langt sværere at dæmme op for. Naturligvis vil hver enkelt spiller have sine personlige forcer, men der skal arbejdes hen imod mestring af flere spilletyper.

## Forskellene på grundlæggende og avanceret singletaktik

Grundlæggende	Avanceret singletaktik
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stereotyp spillestil med mange vanereturneringer og returneringsmønstre</li> <li>• Der er tale om én type spiller og der magtes ikke at skifte spillestil</li> <li>• Få temposkift</li> <li>• Svært ved at ændre på egen taktik</li> <li>• Tager ikke hensyn til modstanderens stærke og svage sider, men spiller ud fra egne forudsætninger</li> <li>• Anticiperingssevnen er ikke særlig godt udviklet og spillecentrum bliver dermed stationært i midten på banen.</li> <li>• Bruger ofte vindeslag i forkerte situationer</li> <li>• Taktiske muligheder ofte begrænset af teknikken</li> <li>• Er ubevidst under spil, så der bare "spilles derudad"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiller varieret med mange forskellige returneringsmuligheder fra hvert hjørne</li> <li>• Kan ikke defineres som én bestemt type</li> <li>• Mange temposkift</li> <li>• Evner at skifte taktik, hvis det er nødvendigt</li> <li>• Spiller både ud fra modstanderens og egne stærke/svage sider</li> <li>• Stor anticiperingssevne og dermed mobilt spillecentrum</li> <li>• Bygger op til vindeslag</li> <li>• Mestrer teknikken i sådan en grad, at det giver åbne muligheder for at lægge taktikken</li> <li>• Er bevidst under spil</li> </ul> <p><u>Desuden:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bearbejder/efterbehandler hver enkelt kamp og danner mentalt et spillerkartotek over de kendte modstandere</li> <li>• Har en formuleret taktik inden hver kamp.</li> <li>• Arbejder bevidst med stærke og svage taktiske sider under træningen</li> <li>• Er bevidst under spil og tænker hele tiden på taktiske muligheder</li> </ul>

## Double og mixdouble taktik

Omkring 14-15 års alderen vil der opstå klare signaler om spillernes prioritering imellem at være double eller singlespiller. Dette valg kan opstå på baggrund af tekniske og taktiske forcer, samt hvor den enkelte spiller opnår størst succes. Som træner er det vigtigt at vejlede i denne proces, men også bakke op om de individuelle valg. Derfra skal der trænes specifikt med den kategori, spillerne har valgt, så de ikke bliver udsat for utilsigtet træning. Dog vil der altid være enkelte spillere, som er meget allround og det er dermed ikke oplagt at vælge. Sådanne spillere må træne alle tre kategorier, indtil det for dem bliver muligt at træffe et naturligt valg.

Samtidig er det vigtigt at huske, at alle spillere i en holdkamp skal spille enten en herre- eller dame-double og derfor skal singlespillerne naturligvis også have doubletræning.

## Makkervalg

Et vigtig moment som doublespiller er at have en fast makker, så der kan trænes specifikt med den, der spilles sammen med til turneringer. I overvejelserne omkring makkervalg bør indgå:

- Niveau
- Spiltype
- Personlighed

I udgangspunktet er det bedst, at et makkerpar består af to næsten lige gode spillere. Det er et problem, hvis der er så stor forskel, at modstanderne bevidst vælger at spille på den ene. Det giver en u hensigtsmæssig situation for både den "gode" og "dårlige", samt en dårlig rytme i spillet.

Det er muligt at sætte mange forskellige spilletyper sammen i double og umiddelbart findes der ikke en opskrift på, hvilke to typer der udgør den

stærkeste sammensætning. Det kan være et problem at sætte to spillere sammen som ligner hinanden meget og dermed har samme styrker og svagheder. Eksempelvis hvis begge spillere er stærkest på baglinjen og ikke trækker frem til nettet for at presse, eller den omvendte situation.

Yderligere er det en fordel, at makkerparret passer sammen på det personlige plan i bestræbelserne på at skabe et godt træningsmiljø og dermed gode resultater. Det er ikke nødvendigt at være perlevenner(inder), men et krav er god kommunikation, som kan sikre at begge spillere går efter samme mål og en fælles interesse i et godt samarbejde. Desuden vil der for de bedste spillere være meget rejseaktivitet i både ind- og udland, hvilket betyder samvær i mange timer udover den daglige træning.

## Roller/aftaler

### Double:

I en double er det hensigtsmæssig, at de to spillere har klart definerede roller. Typisk vil man se en "Dirigent" og en "Arbejdsmand". "Dirigenten" har den rolle at trække så meget frem til nettet som muligt for at lægge pres på. Derfor er det også ham, der skal lave de konstruktive opsamlinger, som kan vende et forsvar til angreb. Den optimale opstilling i forsvarsposition er at have "Dirigenten" til at stå på kryds i forhold til oplægget, da det er nemmest at lave de konstruktive opsamlinger fra denne position samtidig med, at det er spilleren der står på kryds, der skal dække de drop der kommer ind mod midten eller på kryds altså 75-80 % af nettet. Det betyder, at "Dirigenten" kommer så meget frem til nettet som muligt. For "Arbejdsmanden" betyder det, at han helst skal stå til det lige smash og lave lange lige opsamlinger fra denne position. "Arbejdsmanden" skal være stærk

på baglinjen, være god til at placere sin smash og helst være rimelig hårdtslående.

Et andet vigtigt element i double er at lave aftaler indbyrdes. Et eksempel på en aftale kunne være, at smasheren som udgangspunkt smasher lige eller ind mod midten. Denne aftale giver netspilleren mulighed for at trække lidt over i samme side og dække nettet bedre på de lige korte opsamlinger. Et andet eksempel kunne være servesituationen, hvor parret laver en aftale om hvor de primært server hen, og hvordan de stiller sig på næste bold.

#### Mixdouble:

I mixdouble er det oplagt, hvilke roller herren og damen har. Herren styrer baglinjen og i de fleste tilfælde mixpunkterne. Damen styrer nettet og trækker kun tilbage i pressede situationer. Der skal laves aftale om, hvor meget damen skal trække med tilbage og på hvilke tidspunkter. Denne aftale er afhængig af damens styrke på baglinjen og herrens hurtighed.

I udgangspunktet skal damen altid trække på kryds i en defensiv situation; hvor langt er op til det enkelte pars aftaler. I en offensiv situation er det vigtigt, at damen dækker nettet i den side, hvor der bliver smashes. Hvis hun bliver stående i midten, er det svært at lægge pres på den korte opsamling, uanset hvor den ligger. Desuden er det vigtigt, at damen tør satse på nettet og forsøge at afgøre duellen på de bløde bolde. En væsentlig forskel på et godt og mindre godt mixpar er ofte aktiviteten på nettet, det er derfor yderst vigtigt med en aktiv netspiller.

I mix er det, som i double, en styrke at lave aftaler omkring servesituationen. En aftale kunne være, at der primært serveres langt til pigen for at få hende væk fra nettet. Et andet eksempel er, at der altid der altid serveres ud af banen ved svipserv, for

ikke at opleve det hurtige spil der kommer ud af at serve langs midterlinjen.

Generelt om roller og aftaler er det vigtigt at pointere, at det er meget individuelt for det enkelte par både i mixdouble og double. Dette er blot nogle typiske retningslinier og der ses mange eksempler på par, som ikke bygger spillet op ud fra de beskrevne roller. Det er vigtigt at tænke i *effektivitet* frem for faste regler, når der arbejdes med double- og mixdouble par.

### **Hvordan trænes double/mixed double taktik?**

Når der trænes doubletaktik med gode spillere, skal der primært tage udgangspunkt i det færdige spil og træneren må fungere mere som en coach, der vejleder og stiller spørgsmål, end den autoritære træner type, der dikterer regler og rammer.

En god træningsmetode er at benytte videoanalyse som redskab i træningen. Det kan både være analyse af topspillere, samt analyse af parret selv. Det virker meget inspirerende og er med til at åbne for nye ideer til taktiske og tekniske udvikling.

### **Eksempel på en taktisk slagtræningsrække**

Mål: Vende forsvar til angreb i double

1. Svipserv fra højre servefelt – lige smash – kort opsamling lige eller mod midten (og følg med frem) – lob frit hvilken side – lige smash – kort opsamling lige eller mod midten osv.
2. Svipserv fra højre servefelt – *Frit smash* – kort opsamling lige eller mod midten (følg med frem) – frit lob – frit smash – kort opsamling lige eller mod midten osv.

3. Svipserv fra højre servefelt – frit smash – *fri kort opsamling* (følg med frem) – frit lob – frit smash osv.
4. Svipserv fra højre servefelt – frit smash – fri kort opsamling (følg med frem) – *valgfrit imellem netdrop eller lob derfra frit spil...*
5. Svipserv fra højre servefelt – frit smash – *kort eller flad opsamling følg med frem til den side den korte eller flade opsamling er lavet – derfra frit spil...*

Her ses en slagtræningsrække som udvikles ved at give flere og flere valgmuligheder. Hvor hurtigt man skal gå frem er op til spillernes niveau.

## Fysiske forhold

Den fysiske træning bør prioriteres højere efterhånden som spillerne bliver bedre og ældre. For en U17 elitespiller er den fysiske træning en væsentlig del af den daglige træning og der bør i træningsplanlægningen tages hensyn til den enkelte spillers styrker og svagheder.

For en spiller der springer meget i sit spil, er det vigtigt at have stor springstyrke, imens en god kondition er vigtig for spillere, der har et mere henholdende spil. For alle spilletyper er det dog gældende, at en stor muskeludholdenhed (evnen til at gentage den samme bevægelse mange gange) er essentiel.

## Styrketræning

Styrketræning er en fælles betegnelse for en træningsform, hvor mange forskellige egenskaber kan trænes. Udbyttet af træningen er afhængig af belastning, gentagelser, antal serier og tempo.

Belastning og tempo er de vigtigste faktorer i styrketræning. Udfra disse vælges gentagelser og serier.

Når belastningen bestemmes er det vigtigt at tage højde for udøverens alder og udviklingsstadiet.

Unge spillere, som endnu ikke er færdige med at vokse, må ikke løfte med høje belastninger der ligger tæt på 1 RM.

En mere uddybende forklaring på hvordan et styrketræningsprogram bygges op kan findes i kurset om fysisk træning.

## Hvilke krav stilles der til de forskellige muskler?

For en badmintonspiller kræves der god styrke i mange muskler, men med forskellig karakter. Hvis man ser på bevægelserne i overkroppen, så er der i høj grad tale om bevægelser, hvis primære formål er at bringe og holde kroppen i balance. Disse muskler omtales samlet som de stabiliserende muskler. De vigtigste muskler er mave- og rygmusklerne, der under spillet danner grundlag for at spilleren kan udføre korrekt benarbejde og slagteknik. Det betyder, at de arbejder hele tiden. Det er derfor vigtigt at have en god udholdenhed i disse muskler for at bevare optimal teknik igennem en hel kamp. Udholdenhed trænes med lav belastning og mange gentagelser. Denne træningsmetode kan benyttes for alle aldersgrupper. Hvad angår arm- og skuldermuskler viser det sig i badminton, at den maksimale muskelstyrke er af mindre betydning. Dette skyldes, at der ved et badmintonslag ikke er den store modstand i bevægelsen, fordi ketcheren og bolden er meget lette. Det der er afgørende for at slå hårdt, er en god teknik og eksplosive bevægelser, hvilket bør trænes med bevægelser der ligger tæt op ad de rigtige badmintonbevægelser (evt. træning med squashketcher eller styrketræningsøvelser der kopierer badmintonbevægelser). Skulderleddet er

pga. af sin store bevægelighed og de mange gentagelser af slagene udsat for en stor belastning i forbindelse med badminton. Der ses både akutte skader (f.eks. fibersprængning eller forstrækning) og overbelastningsskader (f.eks. muskelømhed på skulderens bagside eller i brystmuskulaturen). Disse kan afhjælpes med elastiktræning, hvor hele skulderen trænes op til de store belastninger der ligger i skulderleddet og det bliver dermed mere stabilt.

I benarbejdet stilles der store krav til både den eksplosive styrke og udholdenhed. En badmintonspiller arbejder eksplosivt, hvor musklerne skal kunne yde en stor kraft over kort tid. Ligeledes er der i løbet af en kamp mange mindre styrkekrævende bevægelser, som gentages mange gange. Begge egenskaber skal trænes og de er begge meget vigtige for en badmintonspiller. Træningen bør foregå i hallen suppleret med styrketræning i "maskiner" og med frie vægte. Træningen i hallen kan indeholde benarbejdst træning ved høj intensitet med mange spring, hvilket kan varieres med og uden bold. I maskiner skal øvelserne laves eksplosivt med stor belastning. For begyndere med styrketræningsmaskiner er det en god ide at starte med 60% af 1 RM og 6-8 gentagelser. For øvede er det bedre at sætte belastningen op og lave færre gentagelser, eksempelvis 80% af 1 RM og 4-6 gentagelser. For denne type træning er tempoet altafgørende for effektiviteten. Før hver enkelt gentagelse kræves 1-2 sekunders koncentration, hvorefter bevægelsen rykkes i gang med en eksplosiv muskelindsats (på samme måde som ved at afsæt til hopsplash). Hver serie gentages 3 gange og det er vigtigt at være 100% klar hver gang der startes på en serie.

## Konditionstræning

Konditionstræningens formål er at træne hjertet og musklernes evne til forbrænding. Det er afgørende at der arbejdes med høj intensitet eller sagt med andre ord, at man arbejder med høj puls. For den utrænede vil arbejde med middelhøj puls omkring 150 slag/min også have en konditionsfremmende effekt i begyndelsen, men hurtigt vil det blive nødvendigt at arbejde med en højere intensitet. For at opnå den belastning på kredsløbet og musklerne, som ikke kan opretholdes i længere tid, foregår meget konditionstræning i kortere intervaller med meget høj intensitet. Længden på intervallerne er afhængig af tidspunktet på sæsonen og spillernes fysiske form. Desuden er det afgørende om det er lige op til en vigtig konkurrence eller helt i sæsonstarten hvor holdturneringen endnu ikke er begyndt. Jo tættere spillerne er på at skulle toppe i en præstation, jo kortere skal intervallerne være.

	Langinterval	Kortinterval	Kort-kort interval
Arbejdslængde	3-12 min.	40 sek. – 3 min.	5-15 sek.
Pauselængde	1-4 min.	20-60 sek.	5-15 sek.
Samlet træningstid	20-50 min.	15-40 min.	10-35 min.
Eksempler på arbejds- pauseforhold	(12-3) min.	(1,5 - 0,5) min.	(15-15) sek.
	(8-2) min.	(1 - 0,5) min.	(10-10) sek.
	(4-2) min	(40-20) sek.	(5-10) sek.
Intensitet	80-95%	90-100%	90-100%

## Psykkiske forhold

Et område hvor man især vil opleve, at den dygtige ungdomsspiller adskiller sig fra den gennemsnitlige fællestræningsungdomsspiller, er på det mentale plan og især omkring indstillingen til konkurrence.

En god spiller vil oftest gå til opgaven med en offensiv indstilling og en lyst til at kaste sig over arbejdet. Spilleren vil have en høj målsætning, som oppebæres af en tilsvarende høj motivation. Spillerens energi er rettet mod opgaven og dens løsning - ikke indad mod sig selv, egne overlevelsesmekanismer og undskyldninger. De tre sidstnævnte reaktioner er ofte kendetegnende for den almindelige spiller, som grundet en lav målsætning og lav motivation, bruger kræfter på at bortforklare vigende præstationer.

Den gode spillers positive indstilling bør udnyttes i den daglige træning. Når spillerne har en positiv indgangsvinkel til konkurrence og stimuleres af den, bør der anvendes så mange konkurrenceforhold som muligt, for at sikre en høj intensitet i træningen.

I taktiske øvelser kan man konkurrere om hvem der i løbet af 10 forsøg får udført sin opgave flest gange. I de tekniske øvelser kan man arbejde

med mål, der skal rammes, bolde der skal nås eller slag, der skal slås flest mulige gange og i den fysiske træning bør man så ofte som muligt lade spiller arbejde om kap.

For at konkurrencerne skal virke, er det naturligvis vigtigt at der er form for konsekvens i øvelserne - en form for belønning eller straf. Her kan alle tricks bruges. Man kan spille om guldkarameller og længere pauser eller der kan idømmes fysiske øvelser og ekstra arbejde.

Det vigtige i øvelsen er blot at straf/belønningsforholdet hænger sammen med det der sker - straffen og belønningen skal falde fair. Dette skal forstås således, at det er OK at spille om 10 mavebøjninger til taberen, hvis man kan afgøre direkte i gulvet på et smash. Her har begge spillere mulighed for at gøre noget og opsamlere er til en, hvis grænse selv ude om det, hvis han ikke når bolden. Derimod vil det være unfair at lade en oplægger tage øvelser hver gang den trænende spiller rammer sit mål med et netdrop. Her har oplæggeren intet at skulle have sagt, og kan måske endda motiveres til at ødelægge øvelsen for spilleren, ved at lave dårligere oplæg, så målet ikke rammes. Her skal man i stedet anvende belønning til spilleren hver gang målet rammes.

Essensen i alt dette, er at man i den daglige træning ikke skal være bange for at konkurrere, fordi taberne vil miste gejsten - det forholder sig nemlig stik modsat. Den dygtige spiller vil efter en træ-

ning, hvor han fem gang har måttet lave fysiske øvelser og 3 gange fået en kortere pause end sin makker lade endnu mere op til næste træningspas og her være endnu mere tændt på at "gå til den".

3 muligheder for konsekvens:

- Hver fejl i slagtræningen koster en fysisk øvelse. Afregning når øvelsespasset er færdigt.
- Kwartbane kamp, hvor hvert point man får er lig en øvelse til makkeren. Eller alle mulige andre for kamp eller øvelse der kræver aggressivitet.
- For hver duel spilles om en løbetur frem og tilbage i hallen. Vinderen holder pause taberen bliver sendt af sted med det samme.

## Litteraturliste

Ømosegaard, Bo: "Fysisk træning for badminton-spillere"

Forlaget Tind 1990

Gjerset, Asbjørn (red.): "Idrettens treningslære"

Universitetsforlaget 1992

Friis Nielsen, Karen m.fl.: "Badminton – et slag fra alle vinkler"

DGI 1999

Wilmore, Jack H.; Costill, David L.: "Physiology of sport and exercise"

Human Kinetics 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: vestjylland@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 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/sydhavsøerne*  
*e-mail: sydhavsøerne@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