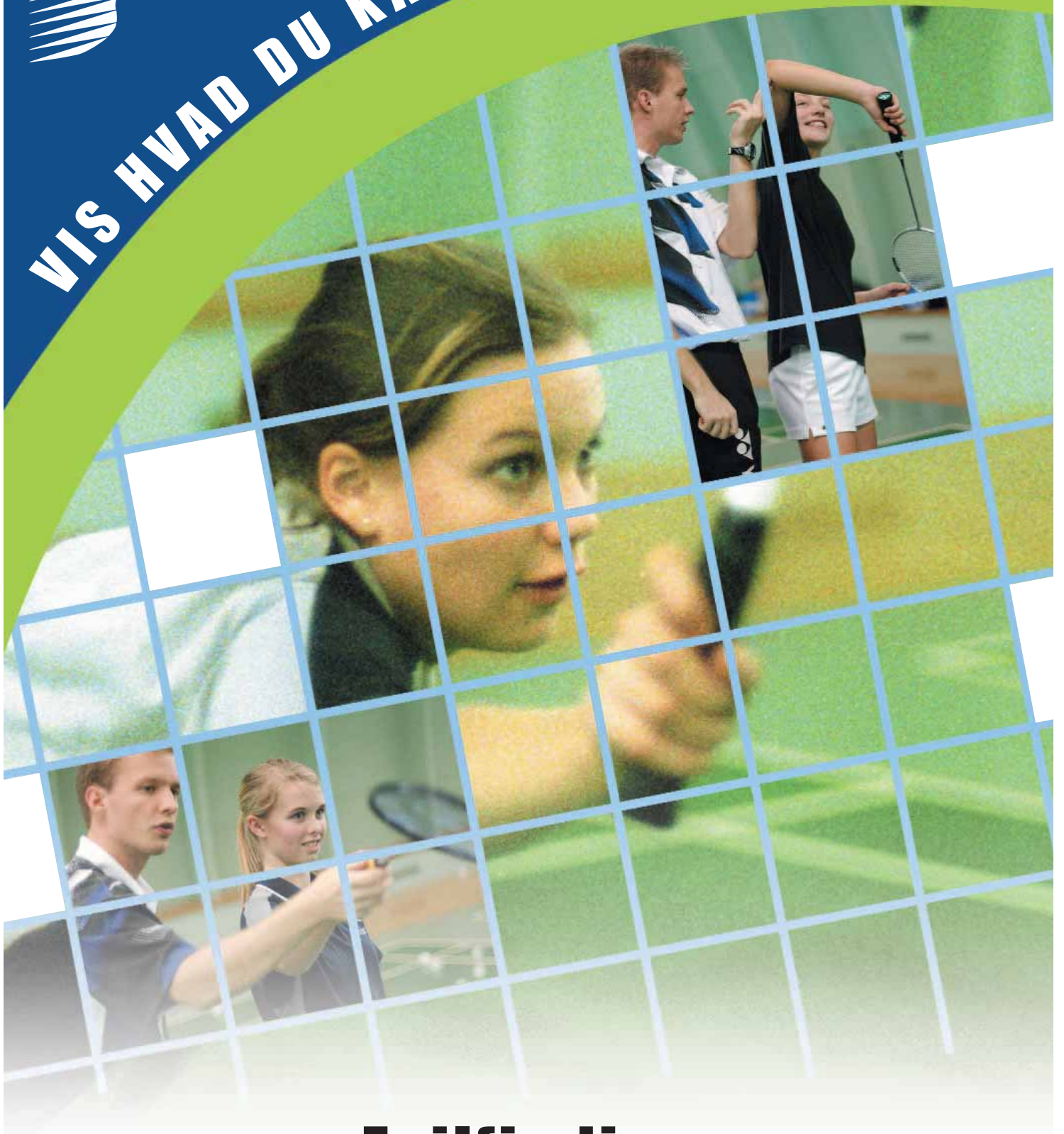




VIS HVAD DU KAN



# Fejlfinding

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



**DGI** badminton

# Fejlfinding

**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
Fejlfinding .....	4
Fejlfinding - lagttagelsen.....	4
Feedback .....	5
Fejlretningen - Træningen .....	7
Fejlkataloget .....	8
Tap ved nettet.....	9
Netdrop .....	10
Lang serv .....	10
Kort forhåndsserv .....	12
Kort baghåndsserv.....	13
Lob .....	14
Clear .....	15
Drop .....	17
Smash.....	18
Høj baghånd .....	20
Højt baghåndsdrop .....	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.

## Fejlfinding

Det at kunne se, analysere og rette tekniske fejl hos en spiller er noget af det vigtigste i badmintontrænerens arbejde.

Som træner må man derfor kunne vejlede den enkelte spiller på vedkommendes niveau.

Dette kursus præsenterer en række værktøjer til brug i forbindelse med den individuelle vejledning af spillere fordelt i tre hovedområder:

Fejlfindingen - iagttagelsen

Feedback

Fejlretningen – Træningen

## Fejlfindingen - iagttagelsen

En forudsætning for at give sig i kast med iagttagelsen er, at træneren ligger inde med en teknisk viden om det slag, der fokuseres på. Træneren skal kende slagets formål, situationen det bruges i, udgangsstillingen, grebet og svingsløjfen. (Der henvises til materialet på **DGI** badmintons kursus 1 og 2 for en detaljeret beskrivelse af de enkelte slag). Først når man har den viden, er man i stand til at foretage en egentlig iagttagelse.

Når man iagttager er det følgende områder, man skal være opmærksom på:

### Egen placering

Det er vigtigt, at man ser et slag fra alle vinkler for at kunne vurdere det. Uanset hvilken vinkel man iagttager fra, er der altid ting, man ikke kan se. Gå derfor rundt om spilleren. Iagttag spillerens slag oppefra, nedefra, forfra og bagfra. Man kan ikke foretage en kvalitativ iagttagelse ved udelukkende at stå nede bag banen.

## Niveaubedømmelse

Mens man bevæger sig rundt omkring spilleren, er det vigtigt at man danner sig et billede af, hvilket niveau vedkommende befinder sig på, inden man iagttager et bestemt slag i detaljer. Derfor er det nødvendigt, at man i sin analyse forholder sig til spillerens tekniske niveau. Det nytter f.eks. ikke, at man kræver kortere og hurtigere svingsløjfer af en begynder - eller for den sags skyld accepterer, at den gode spiller anvender et forkert greb.

Først når en overordnet niveau-bedømmelse er foretaget, kan den egentlige iagttagelse begynde.

## Grundelementer

Det første man bør kigge efter er om slagets grundelementer er på plads. Her tænkes hovedsageligt på udgangsstillingen og grebet.

Årsagen til at ens opmærksomhed med det samme bør rettes mod grund-elementerne er selvfølgelig, at fejl på disse felter er så grundlæggende, at de vil medføre en lang række "følgefejl". Står man forkert vil man automatisk ændre greb og svingsløjfe, og uanset hvor meget man forsøger at rette på svingsløjfen, vil den forblive uhensigtsmæssig, så længe udgangsstillingen er forkert. Det samme gælder naturligvis i forhold til et forkert greb, som vil medføre både forkert udgangsstilling og svingsløjfe. Ses fejl på disse felter, skal de med andre ord rettes med det samme. Ellers spolerer man resten af fejlretningen.

## Fikspunkter

Er der ikke fejl i de helt grundlæggende elementer - eller er disse fejl rettet - kan man "kigge videre".

Her er det vigtigt at man udser sig nogle fikspunkter - nogle fokusområder - som man vil iagttage, så man ikke iagttager for ustruktureret.

En logisk måde hvorpå man kan arbejde sig igennem slaget er ved at bruge svingsløjfen:

Er tilbagesvinget som det skal være? Brug 5 slag til udelukkende at iagttage tilbagesvinget.

Er fremsvinget, som det skal være? Brug 5 slag til udelukkende at iagttage fremsvinget.

Ligger træfpunktet, hvor det skal? Brug 5 slag til udelukkende at iagttage træfpunktet.

Er gennemsvinget, som det skal være? Brug 5 slag til udelukkende at iagttage gennemsvinget.

Særligt gennemsvinget er sigende for slagets udførsel. Ved at betragte hvor ketsjeren ender, kan man meget ofte finde frem til, hvad der er sket i bevægelserne inden. Når man iagttager svingsløjfer på den måde, er det vigtigt at ens opmærksomhed ikke rettes mod selve ketsjeren, men mod spillerens arm. Man skal kigge på underarm, albue og håndled - det er på disse fikspunkter, man kan afgøre hvorvidt en spiller anvender en hensigtsmæssig teknik.

En anden måde hvorpå man kan arbejde sig igennem slaget, er ved at starte med boldens bane - og så ræsonnere baglæns.

Er højden, som den skal være?

Er længden, som den skal være?

Er vinklen, som den skal være?

Er hastigheden, som den skal være?

Denne fremgangsmåde stiller imidlertid større krav til den tekniske viden, idet det forudsætter at man ved, hvad der styrer disse faktorer i hvert enkelt slag. Men der er en logisk tankegang.

I praksis vil tilgangen til et slag formentlig være en blanding af de ovennævnte modeller. Det vigtigste er at man kun fokuserer på én ting ad gangen og giver sig god tid til at kigge på den pågældende detalje. Med andre ord kan man ikke gå til spilleren og give feedback på et slag efter to eller tre slageksempler. Man er nød til at iagttage mange slag, inden man kan give feedback. Derved undgår man, at "engangskiks" og "smuttere" giver anledning til en række irrelevante forklaringer og træningsøvelser. Samtidig er man sikker på at man er kommet hele vejen rundt.

## Hvad skal rettes?

Når man har foretaget sin iagttagelse og fundet eventuelle fejl, er det tid til at give spilleren feedback. Inden man gør det, bør man stille sig selv følgende spørgsmål: "Er det nu også nødvendigt at rette? Er det hensigtsmæssigt at foretage rettelser?"

Hermed menes at man skal hæve sig op over bøgerne og se på, om slaget virker, som det skal, eller om den tekniske fejl medfører et dårligere slag.

At rette en spiller, der slår et effektivt slag med en forkert teknik, kan have uoverskuelige følger, såsom at spilleren pludselig ikke er i stand til at slå slaget længere. Her skal man vurdere effekten af slaget overfor lærebogens holdning til slaget. Morten Frost slog eksempelvis sit clear med tommelfingergreb - gad vide hvordan det var gået, hvis han var blevet tvunget til at ændre det!

## Feedback

Trænerens feedback til spilleren er en meget vigtig del af hele fejlfindings- og fejlretningsprocessen. Man kan være nok så dygtig til at se og finde tekniske fejl, og man kan have udtænkt nogle effektive retteøvelser, men hvis ikke man er i

stand til at formidle det til spilleren, så vedkommende forstår, hvad man mener og kan se idéen med at arbejde på sagen, så er man lige vidt.

Herunder er opført en række bud på, hvad træneren bør overveje i selve feedbacksituationen med spilleren.

### **Fremtoning på vejen ind**

Ens fremtoning på vej ind til spilleren på banen er oplagt at overveje. Det er vigtigt, at man virker åben, imødekommende og positiv. Man skal huske på at spilleren har forsøgt at gøre sit bedste i forsøget på at udføre slagene perfekt. Man skal vise at man ved dette, og at man ønsker at fremme den proces.

### **Indgangsreplik**

Af samme årsag er indgangsreplikken meget væsentlig. At starte med at sige "Du laver tre fejl"; "Det går vist ikke så godt" eller "Det du gør forkert er..." slukker spillerens opmærksomhed i løbet af fire sekunder. Vedkommende lytter ikke efter, hvad man derefter siger, men lukker sig måske inde i en skal af selvbebrejdelse eller vrede mod træneren.

Start med en positiv vinkel og drej så samtalen hen mod det, der skal arbejdes med: "Der er god længde på det slag her, og det kunne være godt, om vi kunne få bolden mere til venstre"; "Dit smash er egentlig ganske pænt, men hvis vi skal have noget kraft i det så..." eller "der er bare en lille ting, der skal ændres - så fungerer det helt perfekt". Her giver man spilleren håb om, at vedkommende ikke er så langt fra målet, og man viser at man påskønner det, vedkommende har gjort.

Så er grunden lagt for et godt samarbejde.

### **Kort konkret besked**

Den konkrete tekniske besked skal naturligvis også "serveres" fornuftigt.

Først og fremmest er det vigtigt, at man forsøger at formulere sig i korte og klare beskeder. Man skal huske, at man taler til en spiller, der koncentrerer sig meget, og ens beskeder må ikke blive så lange og indviklede, at de spolerer spillerens koncentration.

Samtidig skal man holde sig for øje, at spilleren ikke har samme tekniske baggrundsviden som en selv, og man skal derfor ikke slynge om sig med fagudtryk og lange udredninger.

Det er meget vigtigt at man overvejer sin sprogbrug, når man arbejder med børn. Her er det ofte en stor fordel at anvende billeder og eksempler i sit sprog.

En sidste ting man kan overveje, når man giver feedback er, at man ikke nødvendigvis behøver at servere observationen for spilleren. Der ligger en god øvelse i, at spilleren selv skal gøre sig nogle overvejelser. I stedet for at fortælle at der skal udadroteres kraftigt i første del af fremsvinget i lobbet, og at albuen skal trækkes ind foran navlen, for at slaget ikke bliver ved med at gå på kryds, så kan beskeden til spilleren lyde: "Du kan se, at dine lob går meget på kryds, og det er naturligt nok, når ketsjeren bevæger sig så meget fra højre mod venstre, som den gør - hvordan kan du få lobbet til at gå mere lige?"

Herved skaber man spillere, der selv kan tænke og selv kan reflektere teknisk. Det vil alt andet lige være en fordel, når spilleren i spilsituationer oplever at teknikken driller - så kan vedkommende selv tage højde for problemet. Det er den slags intelligente spillere, vi gerne vil skabe!

## **Antallet af meddelelser – prioriter**

Det kan godt være, at man har observeret 3, 4 eller 5 forskellige forhold, som spilleren egentlig bør være opmærksom på i sit slag. Man kan imidlertid være sikker på, at spilleren aldrig vil være i stand til at kapere og udføre så mange rettelser på en gang.

Derfor er det vigtigt at man som træner har overvejet, hvilke af sine observationer, der er de vigtigste - hvilke man kan starte med at præsentere, og hvilke man kan nøjes med at nævne. I en sådan prioriteringsproces er det væsentligt at være opmærksom på, at nogle beskeder komplementerer hinanden og bør nævnes i sammenhæng – f.eks. forholdet omkring den forkerte udgangsstilling, der medfører fejl i grebet.

## **Lad spilleren mærke**

Endelig skal man huske at indlæring af bevægelser ikke lader sig gøre ved ord alene. Mundtlige beskeder kan gøre meget, men intet er bedre end at lade spilleren mærke, hvordan en bevægelse skal udføres.

En god idé er at tage fat om spilleren og føre vedkommendes arm i den rigtige bevægelse. Ligeledes er det altid en god idé at lade spilleren forsøge at lave bevægelsen korrekt langsomt og uden bold umiddelbart efter, man har givet feedback. Kan spilleren lave bevægelsen i slowmotion, er der grundlag for at arbejde videre med bold, men kan spilleren ikke lave bevægelsen, er der ingen grund til at spille tid med en bold - så må man bruge kræfterne på at hjælpe vedkommende med at få styr på selve bevægelsen.

## **Følg op**

Af hensyn til spillerens motivation er det meget vigtigt, at man husker at følge op på den feed-

back, der er givet. Man bør blive stående lidt og iagttage de næste par slag samt kommentere på de ting, der lige har været snakket om. Kom meget gerne med positive udbrud og råb, når tingene lykkes. Så ved spilleren at man virkelig går op i og mener det, der er givet videre, og spillerne føler at de præsterer noget, når de kan følge en besked!

## **Spillerens egen tanke**

Når ovenstående er sagt, så skal det naturligvis bemærkes, at det ikke er den eneste måde at gribe tingene an på - eller rettere: den eneste måde at tænke på.

## **Træneren som ekspert?**

Ved at arbejde ud fra ovenstående står træneren med eksperten, indsigten og "the way to do it", som han/hun giver videre til spilleren.

Det vil være et fornuftigt valg indimellem at trække sig lidt tilbage og lade spilleren komme med sine egne iagttagelser. Lad spilleren selv formulere, hvad han/hun synes, der kan arbejdes på. Ud fra det spilleren siger, kan man så give sin holdning til kende og sammen finde frem til, hvad der skal arbejdes på - og herefter skal træneren med den faglige ekspertise på banen for at præsentere de metoder og øvelser, der skal til for at rette fejlen.

## **Fejlretningen - Træningen**

Når fejlen er observeret, og spilleren har fået den tekniske feedback, skal slaget naturligvis trænes igen. I den fase er der også en række punkter, en træner bør være opmærksom på.

## **Gå tilbage i slagtræningsrækken**

Når spilleren skal koncentrere sig om en teknisk detalje, er det vigtigt, at der ikke er for mange udenoms forhold, der kan forstyrre træningen. Jo

flere forhold der er, desto sværere bliver det for spilleren at fokusere på det, der arbejdes med.

Det er derfor en god idé at lade spilleren gå et skridt tilbage i slagtræningsrækken når man lige har givet feedback. Hermed menes at man sætter spilleren i gang med en simplere øvelse end den, som fejlen blev observeret i. Er fejlen set i en slagserie med smash, kort opsamling, tap, hvor der var fejl i tappet, så lad spilleren gå tilbage til at tappe på kastede bolde i forskellig højde. Det giver spilleren mere tid og dermed mere overskud til at fokusere på bevægelsen.

### **Lav egentlige retteøvelser, som isolerer fejlen**

Laver spilleren fejl i den nemmeste slagtræningsøvelse med ketcher og bold og har vedkommende også svært ved at lave bevægelsen uden bold, så må der udformes egentlige træningsøvelser, som isolerer fejlen.

Det kan være øvelser, hvor man fokuserer på slaget som helhed, men laver en regel omkring det område, fejlen ligger på – f.eks. at holde en ketcher under albuen på den spiller der slår tappet, hvis problemet er at albuen falder ned. Eller det kan være at lave en øvelse i en hel anden sammenhæng for at træne en del af et slag – f.eks. at lade spilleren tappe med store indadrotationer på nettet, hvis indadrotationen driller i et smash.

I disse retteøvelser er det kun fantasien, der sætter grænser. Formålet er at isolere fejlen - der må ikke være fokus på noget andet.

### **Fejlkataloget**

Sidste del af dette kursusmateriale er et fejlfindings- og fejlretningskatalog.

Kataloget indeholder en række typiske tekniske fejl i en række slag. I forbindelse med hvert slag findes desuden en række eksempler på, hvordan disse fejl kan rettes.

Et fejlkatalog skal betragtes som en rettesnor i arbejdet med teknik. Det må ikke blive en skyklap eller hæmsko. Hermed menes at kataloget kan bruges i forbindelse med forberedelse af træning eller som opslagsværk, når man kommer hjem fra træning med et problem, man ikke helt har kunnet løse. Kataloget skal med andre ord ikke betragtes som fejlretnings ABC, der er med i hallen, hver gang man skal træne teknik.

Desuden skal man huske at et katalog ikke kan rumme alle fejl. Det er derfor vigtigt, at træneren selv arbejder med sit katalog og udbygger det ud fra de erfaringer og observationer, man gør sig. På samme vis er det vigtigt at notere sig, at ingen fejl kan rettes ens. De retteanvisninger der står i nærværende katalog, virker måske på nogle spillere og slet ikke på andre - her er det altså vigtigt at træneren selv gør sig nogle erfaringer med, hvad der virker i forhold til bestemte spillere og laver sine egne retteøvelser – evt. inspireret af de øvelser, der vises i kataloget.

**Så brug kataloget som guide og inspiration i arbejdet med teknik - men husk frem for alt selv at observere, reflektere og kreere!**

## Tap ved nettet

Problem	Fejlmuligheder	Hjælpeøvelser
Bolden går i nettet.	Bolden rammes for sent (under nethøjde).  Slaget føres igennem, så bolden slås i nettet.	Hurtigere bevægelse mod bolden. Ketsjeren føres hurtigere frem.  Så snart bolden er ramt, skal ketsjeren føres tilbage. Albuen må aldrig "falde ned" i bevægelsen.
Bolden går ud over baglinien.	Bolden slås for fladt.  Bolden puffes via stræk i albuen frem for underarmsrotation.	Løft albuen, slå oven i bolden.  Bed spilleren fokusere på rotationen - træn eventuelt rotationer separat i tilvænningsøvelser.
Ketsjeren berører nettet.	Spilleren står for tæt på nettet.  Slaget føres igennem.	Spilleren skal arbejde med afstanden til nettet. Timing af stemskridt. Træn slaget med god afstand til nettet.  Hold en pind eller ketcher ind under den trænende spillers ketcher. Pinden må ikke rammes af ketsjeren. Herved fremmes en hurtig tilbageføring af ketsjeren.
Bolden går diagonalt.	For langsom svingsløjfe, bolden rammes for sent af den meget tværgående ketsjer.	Bed spilleren tænke på at bolden skal rammes på den side af korken, der går ind i banen - herved opnår man ofte, at korken så rammes optimalt lige på toppen. Bed spilleren lave kraftigere og hurtigere rotation i fremsvinget.

## Netdrop

Problem	Fejlmuligheder	Hjælpeøvelser
Boldene er for høje og lange.	Dårlig timing eller slagbevægelsen slås med håndledet i stedet for en stødende underarmsdrejning. Spilleren er for tæt på nettet.	
Bolden kommer ikke over.		
Bolden når langt nede.		
Upræcise slag.	Manglende bold-/ketsjerkontrol.	Holde længere inde på håndtaget.

## Lang serv

Problem	Fejlmuligheder	Hjælpeøvelser
Bolden rammes ikke eller usikkert.	Ketsjeren ikke nok ind i boldens bane.	Øv. 1
Boldens bane er høj, men alt for kort.	Albueledet bøjes. Bolden rammes for tæt på kroppen.	Øv. 2
Boldens retning er forskellig fra slag til slag.	Forkert arm- og ketsjerføring i fremsvinget. Oftest rundsving om kroppen.	Øv. 3
Boldens retning er konstant skæv.	Forkert ben- og kroppsstilling.	Ret spilleren ved tag fat metodik på banen. Støt kroppen og "modellér" den rigtige udgangsstilling.
Slaget mangler kraft.	Manglende eller for tidlig vægtoverføring eller kroppsrotation. Anspændthed.  Manglende underarms rotation.	Øv. 4 og øv. 5  Vær opmærksom på det afsluttende fikspunkt med højre hånds knoer ved venstre kind. Det sikrer at der har været rotation i slaget. Gør spilleren opmærksom på det forhold, og lad det blive en opgave at runde af hver gang.
Serverne varierer meget både i højde og længde.	Bolden kastes.	Vis igen spilleren at bolden slippes – ikke kastes. Træn eventuelt igen med baller.

## Hjælpeøvelser, lang serv

### Øvelse 1:

Lad spilleren slå bolden op mod loftet.  
Forsøg først at holde bolden i gang, dernæst at få armen strakt i slaget - til sidst med længere og længere tilslag.

eller

Forsøg at serve med skumbolde, som må ramme jorden først, eller med balloner, som svæver langsomt.

Har man i singleserven problemer med at ramme bolden, er det dog ofte et tegn på, at man har kastet sig over slaget for tidligt. Brug længere tid på tilvænningsøvelser og slag ved nettet! Så mister spilleren heller ikke motivation og interesse!

### Øvelse 2:

Strækkes armen ikke i slagøjeblikket, kan dette indlæres ved at lade spilleren slå slag uden bold mod netkanten i så stor afstand, at armen skal strækkes helt frem/ud for omtrent at ramme.

Alternativt kan man føre armen for spilleren i slaget - tag fat metodik - så vedkommende mærker den næsten helt strakte arm.

### Øvelse 3:

For at opøve et lige slag må man fokusere på at ketsjerbladet, boldbanen og træfpunktet ligger i en lige linie. Bolden holdes til højre for kroppen i ketsjers bane.

Anbring spilleren i servestilling tæt op til en af banens linier. Lad ham lave slag uden bold, så slagarmens hånd hele tiden følger linien - men naturligvis afviger herfra i gennemsvinget, hvor højre hånd skal nå op til venstre kind.

### Øvelse 4:

Stil spilleren op i servestilling med løst hængende ketsjer.

Kontroller at knæene kan gå forbi hinanden.

Marker hoftebevægelsen med en hånd på hver hofte. Lig på knæ i slagarmssiden, skub spillerens højre knæ frem og løft hælen, mens han selv udfører hoftebevægelsen.

Stå op og før spillerens arm langsomt frem og tilbage, mens han selv udfører vægtoverførslen. Slyng hans arm frem og kontroller vægtoverførslen.

### Øvelse 5:

Hvis et slag mangler kraft, skyldes det ofte stor anspændthed hos spilleren. Det kan bearbejdes ved hjælp af gennemførte underhåndsslag fra baglinie til baglinie (afprøvning af bolde/se hvor langt du kan slå).

## Kort forhåndsserv

Problem	Fejlmuligheder	Hjælpeøvelser
Serven for lang og høj.	Ketsjerbevægelsen for stor. Håndleddet er ikke låst.	Øv. 1
Boldens bane er meget ukonstant og ukontrolleret.	Ketsjerbevægelsen følger ikke boldbanen frem mod nettet. For stor kropsbevægelse.	Øv. 3 fra singleserv.
Boldens bane er høj og kort.	Albueleddet er bøjet i slagøjeblikket.	Før armen med tag fat metodik.
Bolden går i nettet.	Spilleren ser på bolden.  For "fladt" greb.	Se hen over nettet på modtageren.  Grebet er drejet for meget mod tæppebanker - drej tilbage mod udgangsgreb.
<b>Svipserv</b>		
Slaget mangler kraft	Mangelfuld indadrotation i underarmen.	Lad eventuelt spilleren træne rotationen separat i f.eks. tap. Ellers før armen med et kraftigt drej i slagøjeblikket.
Modstanderen bliver ikke "fanget" og når nemt tilbage.	Armen frigøres inden slaget - der svinges.	Gør opmærksom på at underarmen først bruges i slagøjeblikket.

### Øvelse 1:

Lad spilleren lave slaget uden bold. Pres under udførelsen spillerens håndled tilbage, så armen er udadrejet og håndleddet er låst. Når spilleren er fortrolig med bevægelsen, kan udførelsen ske uden hjælp fra instruktør.

## Kort baghåndsserv

Problem	Fejlmuligheder	Hjælpeøvelser
Anspændt bevægelse.	Armføring for stiv. Albuen løftet for højt. Overarmen ligger i forlængelse af skulderen.	Øv. 1
Boldbanen er skæv og balancen dårlig.	Forkert fod og kroppsstilling. Dårlig koordinering af bevægelserne.	Hjælp spilleren ved tag fat metodik.
Serven er for høj.	Grebet er for meget mod udgangsgreb.  Der svinges i skulderen.	Drej grebet længere over mod tommefingergreb.  Øv slaget som skubbebevægelse med spilleren.
Serven går i nettet.	Serveren ser på bolden.  For "fladt" greb.	Se over nettet på modstanderen.  Grebet skal dreje længere tilbage mod udgangsgreb. Det er for langt mod tommefingergreb.
<b>Svipserv</b>		
Slaget mangler kraft.	Der trykkes for lidt med tommelfingeren mod grebet, og udadrotationen er for svag.	Lad eventuelt spilleren træne rotationen separat i f.eks. tap. Ellers før armen med et kraftigt drej i slagøjeblikket og et kraftigt tryk på tommefingeren.
Manglende finte.	Slaget er for stort og tydeligt.	Gør opmærksom på at underarmen først bruges i slagøjeblikket.

### Øvelse 1:

Lad spilleren føre ketsjeren tilbage og frem – uden bold.

Løse svingende bevægelser.

## Lob

Problem	Fejlmuligheder	Hjælpeøvelser
Bolden er for høj og kort.	Slaget svinges igennem i skulderen, og bevægelsen bliver meget nedefra og op i bolden.  Spilleren er for tæt på nettet og tvinges til lodret slag.  Grebet er for "fladt".	Tag fat i spilleren og marker svingsløjfen. Når spilleren slår slaget, så lad vedkommende fokusere på gennemsving og slutsted - derved opnås en korrekt bevægelse.  Træn med benarbejde - og oplæg et stykke ud i banen.  Korriger grebet, så bolden løftes. I forhånd mere mod tommefingergreb, og i baghånd mere mod tæppebankergreb.
Bolden rammes for sent og for langt nede.	Dårligt benarbejde, hvor fremfaldet på højre ben ikke udnyttes optimalt. Dårlig balance grundet foroverbøjet overkrop.	Øv. 1 og 2
Slaget kommer til at gå diagonalt.	For tidlig eller for kraftig rotation i fremsvinget.	Øv. 3
Upræcise slag.	Manglende føling med ketsjer/bold.	Hold længere inde på håndtaget.

### Hjælpeøvelser, lob i forhånd og baghånd.

#### Øvelse 1:

Slaget og det tilhørende benarbejde vises og indøves uden bold.

Når bevægelsen virker naturlig, fortsættes der med udførelse af enkeltvise lob. Praktisk gøres det ved at lade 1 medspiller stå ved forreste servelinie og kaste en bold over nettet. Derved har spilleren god tid til benarbejdet og selve svingsløjfen. Næste bold kastes først, når spilleren atter er i balance.

#### Øvelse 2:

Indøv udelukkende benarbejde og træn især det sidste stemskeid, hvor fremfaldet på højre ben volder mange besværligheder.

#### Øvelse 3:

Pga. den tydelige ketsjerbevægelse fra den ene side mod den anden vil begge lob have tendens til at gå på kryds. Er dette tilfældet - og ønsker man et lige lob - kan man foretage nogle simple tekniske korrektioner.

I forhånden kan man med fordel udadrottere kraftigere i fremsvinget (så ketsjeren ikke er nået så langt i rotationen mod højre når bolden træffes), og man kan trække albuen lidt længere ind foran kroppen/navlen, så bolden nærmest rammes ud for højre knæ.

I baghåndssiden gør det omvendte sig i store træk gældende.

Her indadrotteres kraftigere i fremsvinget, og albuen trækkes længere frem foran kroppen.

## Clear

Problem	Fejlmuligheder	Hjælpeøvelser
Bolden rammes ikke eller usikkert.	Grebet er forkert.  Albuen under skulderhøjde i slagøjeblikket.	Korriger greb til alm. udgangsgreb. Spilleren skal træne i at komme højt til bolden. Øv. 1 fra clear.
Slaget mangler kraft i sidste del.	Forspænding mangler, og der roteres ikke igennem i gennemsvinget.	Ketsjeren skal pege lige bagud af banen, inden fremsvinget starter. Træneren kan stille sig bag spilleren. Der skal "peges" på træneren med ketsjeren. Til at sikre gennemsvinget kan træneren stille sig ude på siden af spilleren med en flad hånd i været. Den skal "klappes" af ketsjerhovedet efter slaget.
Anspændte bevægelser.	Armføring for stiv. Armbevægelser for korte.	Alm. afspændingsøvelser er gode for al tekniktræning. Konkurrere om at slå længst muligt med overhåndsslag. Slynge en bold liggende på ketsjeren længst muligt væk.
Boldbanen er flad.	Der indadroteres for hurtigt og for kraftigt i slaget.	Tag fat om spilleren og før armen med korrekt timing. Forklar spilleren hvorfor bolden bliver fladere - at han simpelt hen er for langt fremme på bolden.
Der løbes stift med dårlige bevægelser. Spilleren kommer for sent til bolden.	Dårligt bearbejde.	Træne krydsløb, chasse og alm. baglæns løb isoleret. Træn clearet i en situation der træner et givent bearbejde.
Spilleren bliver hængende på baglinien eller træder et skridt baglæns efter slaget.	Spilleren er ikke bag bolden.  Ved saksning: Venstre ben ikke bag tyngdepunkt.	Træne bearbejdet isoleret.  Træne saksebevægelsen koncentreret med fokus på stor afstand mellem benene i landingsøjeblikket.
Bolden bliver for høj og alt for kort.	Spilleren er for sent på den og når ikke at indadrotere kraftigt og hurtigt nok i fremsvinget.  eller  Spilleren er generelt for svag i underarmen og indadroterer ikke kraftigt nok	Træn slaget stillestående med god tid. Fokuser meget på træfpunktet og gennemsvinget. Spilleren må gerne opmuntres med tilråb.  Indadrotationen kan trænes isoleret ved hurtige og kraftige bevægelser – f.eks. øvelser til tap. Underarmskasteøvelser med tennisbold – kast så langt som muligt!

## Hjælpeøvelser, clear

### Øvelse 1:

At nå bolden højt oppe trænes bedst i en shuttle-master/boldgalge.

Her kan boldens højde justeres, så den hænger i den rigtige højde - herved tvinges spilleren til at ramme bolden højt oppe.

En simpel boldgalge kan være en bold i en snor på en pind!

På banen kan spilleren hjælpes til at nå bolden højt oppe, ved at træneren råber "NU", når frem-svinget skal starte - gerne lidt før det egentlig skal!

Endelig kan man give spilleren pejlemærker at gå efter. F.eks. "Du skal begynde at slå op mod bolden, når korkproppen begynder at pege nedad"

### Øvelse 2:

Kast bolde højt og langt over nettet med afslappede, løse armbevægelser. Samtidig kan instrueres i vægtoverføring.

Kast gerne efter mål, lav konkurrencer, lad øvelsen være en del af en stafet osv.

## Drop

Problem	Fejlmuligheder	Hjælpeøvelser
Bolden rammes ikke eller usikkert.	Grebet er forkert.  Albuen under skulderhøjde i slagøjeblikket.	Korriger grebet til udgangsgreb drejet lidt mod tæppebanker.  Spilleren skal træne i at komme højt op til bolden. Øv. 1 fra clear.
Bolden bliver for høj.	Bolden rammes for langt bagude.	Indadrotationen i fremsvinget skal gøres hurtigere.
Bolden skæv og usikker.	Grebet er forkert.  Underarmsrotation.  Udgangstilling er forkert.	Grebet skal korrigeres, og tempoet i svingsløjfen skal tilpasses. Det gøres bedst ved at føre spillerens arm i bevægelsen uden bold.  Er udgangsstillingen forkert rettes den ved at træne slaget stillestående.
Bolden går i nettet.	Slagarmen fortsætter nedad efter slaget.	En meget typisk fejl! Spilleren skal i slaget fokusere på, at ketsjeren efter træfpunktet ikke må komme under brysthøjde. Så snart bolden er ramt, skal armen føres ind foran kroppen. Hold evt. en ketcher ind foran spilleren for at tvinge vedkommende til at holde ketsjeren oppe.
Bolden går for langt ned i banen. Slaget mangler stejthed.	Der er for meget fremdrift i ketsjerbevægelsen.          Bolden rammes ikke helt rent.	Her er det igen vigtigt at fokusere på, at ketsjeren skal "dø ud" foran kroppen - den må ikke komme under brysthøjde. Bolden skal kun lige "prikkes" til, inden ketsjeren trækkes væk. Man kan lege med billeder – f.eks. "Bolden giver stød".  Slås slaget med udgangsgreb, træffes bolden ikke helt rent i træfpunktet lidt foran kroppen - derved går noget af stejlheden af slaget. Korriger greb til lidt drejet mod tæppebanker, så ketsjerhovedet er parallelt med nettet i træfpunktet.

## Smash

Problem	Fejlmuligheder	Hjælpeøvelser
Slaget mangler kraft.	<p>Stive bevægelser.</p> <p>Manglende kropsrotation.</p> <p>Bolden rammes ikke helt rent. Forkert greb.</p>	<p>Anspændthed i slaget giver mangel på kraftoverførsel. Spilleren kan have brug for at lave egentlige afspændingsøvelser (øv. 1) eller fokusere på ånde-drættet undervejs. Ånd roligt ind under tilbagesving og pust ud i fremsving.</p> <p>Kropsrotationen giver kraft i slaget - rotationen skal være stor - 210 grader - og kraftfuld. Det opnås enten ved at holde om og skubbe til spillerens hofte under slaget, eller ved at lave egentlige kropsrotationsøvelser (øv. 2).</p> <p>Grebet skal drejes godt over mod tæppebankergreb i dette slag, hvor træfpunktet er et stykke foran kroppen. Ellers mistes kraft.</p> <p>Korriger så ketsjerhovedet er parallel med nettet i træfpunktet.</p>
Slaget mangler stejthed.	Manglende kraft i underarmsrotationen.	<p>Det er underarmsrotationen, der giver stejtheden i slaget.</p> <p>Gør spilleren opmærksom herpå ved enten at føre armen i slaget eller træne indadrotationen ved isolerede øvelser – f.eks. øvelser til tap.</p>
Mister balancen.	<p>Ikke bag bolden i slagøjeblikket.</p> <p>For kraftig kropsrotation. Spilleren knækker sammen, inden bolden træffes.</p>	<p>Slaget trænes først stillestående - derefter med få skridts benarbejde. Her er det vigtigt, at spilleren trænes i kun at slå igennem, når han er bag bolden - ellers skal der cleares.</p> <p>Slaget trænes uden bold - med fokus på rotationen. Spilleren skal være opmærksom på, at man roterer med oprejst overkrop, så man ikke knækker over.</p>
Slaget mangler præcision.	Fod og kropsstilling er skæv.	Træn stillestående - hvor opgaven er at ramme et mål eller at slå langs en linie.

## Smash - fortsat

Bolden går ofte i nettet.	Skyldes ofte for kraftig kroppsrotation.  For lavt træfpunkt.	Igen skal spilleren trænes i at vurdere om han er i position til et smash eller bør vælge et clear. Træn med få skridts benarbejde til oplæg af varierende længde og højde.
---------------------------	---	--

## Hjælpeøvelser, smash

### Øvelse 1:

Afspændingsøvelser kan være:

Modellere en figur af makkers krop.

Liggende på gulvet. Spænde og slappe af i de muskelgrupper ens makker nævner.

Forskellige tillidsøvelser hvor man med lukkede øjne bæres af eller skubbes mellem makkere.

### Øvelse 2:

Rotationsøvelser handler om at give spilleren oplevelsen af, at kroppsrotationen giver kraft:

Kaste bolde efter mål i forskellig afstand - evt. med træneren som mål!

Kaste længst muligt mens en makker gør modstand mod ens krop - hvor man må gøre, som man vil.

Selv opfinde et slag på banen der er længst muligt.

Konkurrere om at slå makkeren ud over baglinjen med clearslag

## Høj baghånd

Problem	Fejlmuligheder	Hjælpeøvelser
Bolden rammes ikke eller meget urent og med meget kort slag til følge.	Manglende timing i slaget - manglende brug af albuen.	<p>Timing kontrolleres ved at lade spilleren starte slaget, hvor albuen er ført ind mod navlen. Derefter placeres en genstand (gerne lidt tung) mellem mave og albue. Spillerens opgave er at ramme bolden samtidigt med bumpet fra genstanden, der falder ned fra albuen.</p> <p>At få albuen "smidt" højt op mod bolden kan trænes ved at lade spilleren placere sin venstre hånd mellem mave og albue og simpelthen "kaste albuen op" mod bolden, når den skal træffes. Eller en anden person kan føre albuen for at lære spilleren bevægelsen.</p> <p>Man kan også "gå tilbage" til at øve lav baghånd for at få fat i bevægelsen igen.</p>
Boldbanen skæv.	<p>Oftest fejl i grebet.</p> <p>Fod- og kropsstilling forkert.</p>	<p>Grebet korrigeres til korrekt baghåndsgreb.</p> <p>Slaget trænes stillestående med korrekt udgangsposition. Evt. ved brug af shuttlemaster.</p>
Slaget mangler kraft i sidste del rammes urent. Bolden bliver kort.	Problematikken er at spilleren "bukker over" i skulderen samtidigt med at bolden rammes.	I træningen skal der fokuseres på gennemsvinget, hvor ketsjeren ender med hovedet parallelt med sidelinien, og hvor albuen næsten er strakt over skulderen. Bed spilleren om at holde den position efter at slaget er slået.

## Højt baghåndsdrop

Problem	Fejlmuligheder	Hjælpeøvelser
Bolden rammes ikke eller meget urent.	Manglende timing i slaget - manglende brug af albuen.	Timing kontrolleres ved at lade spilleren starte slaget, hvor albuen er ført ind mod navlen. Derefter placeres en genstand (gerne lidt tung) mellem mave og albue. Spillerens opgave er at ramme bolden samtidigt med bumpet fra genstanden, der falder ned fra albuen.  At få albuen "smidt" højt op mod bolden kan trænes ved at lade spilleren placere sin venstre hånd mellem mave og albue og simpelthen "kaste albuen op" mod bolden, når den skal træffes.
Boldbanen er skæv.	Oftest fejl i grebet.  Fod- og kropsstilling forkert.	Grebet korrigeres til korrekt baghåndsgreb.  Slaget trænes stillestående med korrekt udgangsposition. Evt. ved brug af shuttlemaster.
Boldbanen er for lang og ukontrolleret.	For megen fremdrift i slaget - ketsjeren føres for langt frem i boldbanen	Ligesom ved forhåndsdrop skal der fokuseres på, at ketsjeren "dør ud" umiddelbart efter træfpunktet.
Slaget mangler kraft i sidste del.	Problematikken er, at spilleren "bukker over" i skulderen samtidigt med, at bolden rammes.	I træningen skal der fokuseres på gennemsvinget, hvor ketsjeren ender med hovedet parallelt med sidelinien, og hvor albuen næsten er strakt over skulderen. Bed spilleren om at holde den position efter at slaget er slået.





**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*  
*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/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