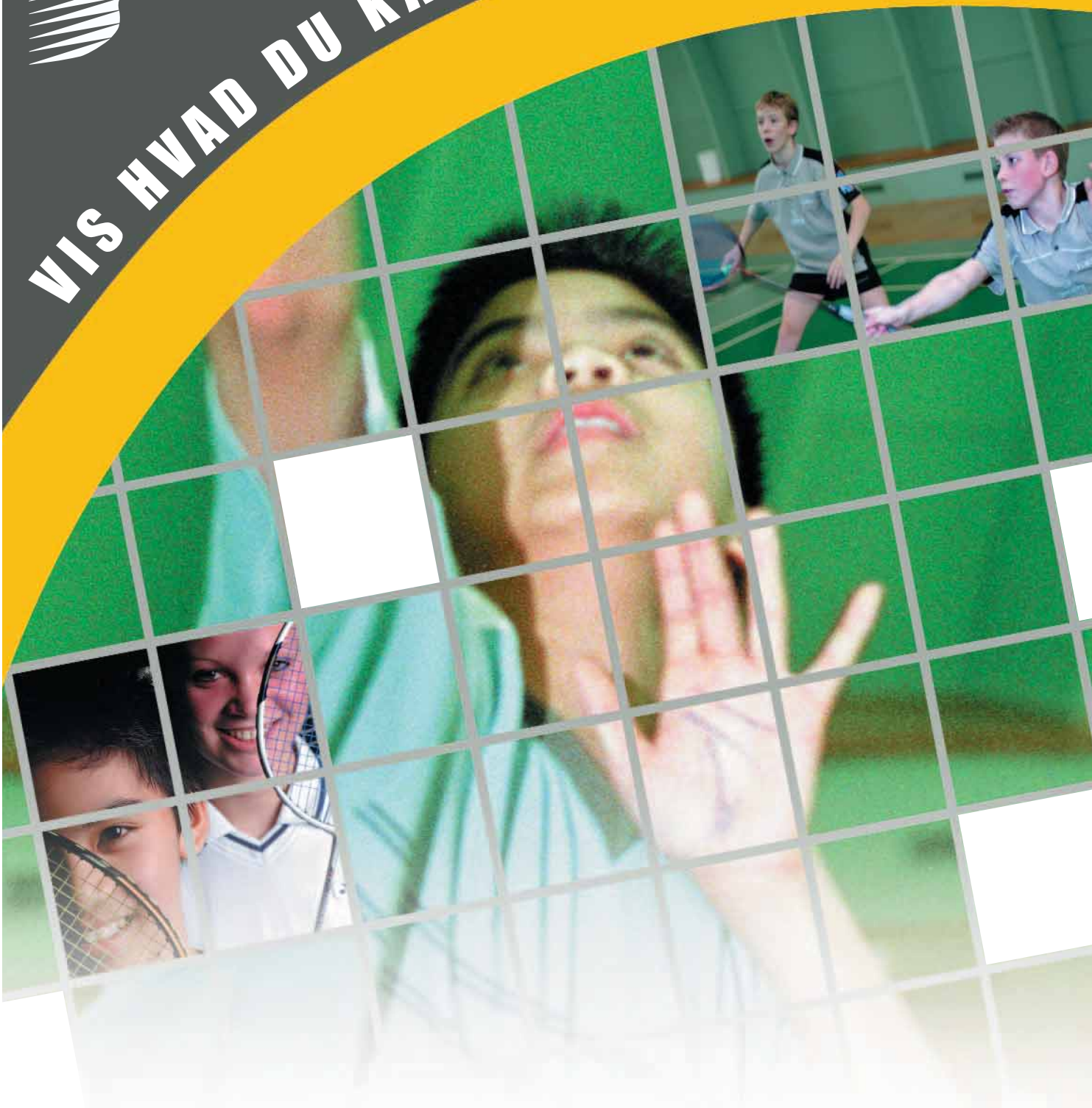




VIS HVAD DU KAN



Slagtræning

www.dgi.dk/badminton



DGI badminton

Slagtræning

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
Hvad er slagtræning?	4
Opbygning af slagtræningsøvelser	4
Når øvelserne skal udføres.....	6
Anden anvendelse af slagtræning	8
Det psykiske element.....	9
Slagtræningsrække til smash	9
Kursistpraktik	10
Eksempler på kursistopgaver	11

VIS HVAD DU KAN

Velkommen på kursus

i **DGI** *badminton*

– tag udfordringen op

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

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

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

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

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

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

Indledning

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

I dag er det ganske anderledes.

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

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

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

Brug materialet konstruktivt og tilføj selv dine erfaringer og ideer.

God fornøjelse.

Hvad er slagtræning?

En definition af slagtræning er som en definition af al anden træning et spørgsmål om formål. I princippet er slagtræning blot et spørgsmål om at have en bold i luften og udføre en række slag.

Slagtræning kan i princippet bruges til træning af alle badmintonspillets 4 grundelementer: Teknik (slag og benarbejde), taktik, fysik samt det psykologiske element. Alt efter hvordan de enkelte øvelser opbygges, og hvor fokus lægges, kan et formål inden for hvert af grundelementerne opfyldes.

Dette materiale vil primært beskæftige sig med slagtræning med et teknisk formål, men vil afslutningsvis give eksempler på, hvilke elementer der kan få en øvelse til at indeholde såvel et taktisk som et fysisk eller psykologisk aspekt.

Det er vigtigt at holde sig for øje, at kurset ikke har til hensigt at levere en række konkrete øvelser til den daglige træning. Derimod giver kurset en viden og nogle værktøjer, der gør en træner i stand til at udforme en uendelig række af øvelser!

Opbygning af slagtræningsøvelser

At opbygge et slagtræningsforløb - hvad enten der fokuseres på benarbejde eller slagteknik - kræver at man overvejer en række forhold. Det lyder i og for sig ganske enkelt. Alligevel er det i den fase, at alt for mange trænere falder i. Man tager for let på forberedelsen og gentager nogle af de øvelser, man kender.

Derved sker det, enhver badmintonspiller har været udsat for: Slagtræning bliver 20 minutters

"boldflytten", uden at man arbejder med et særligt mål for øje – og dermed noget der blot skal overstås inden spillerunderne.

Slagtræning i den form er i bedste fald spild af tid og kræfter - i værste fald teknisk skadelig!

Skal teknisk slagtræning give et udbytte, må træneren nøje planlægge de enkelte øvelser. Det gøres med udgangspunkt i følgende overvejelser:

Hvad er formålet?

Man skal definere hvilket/hvilke slag, man ønsker at træne.

Hvilken spilsituation?

Hvilken position er spilleren i, hvilken situation befinder modstanderen sig i, hvilke slag "omkranser" oftest det pågældende slag, hvad skal der opnås ved anvendelse af slaget?

Det er vigtigt, at et teknisk element - benarbejde såvel som slagteknik - trænes i "de rette omgivelser". I tekniske slagtræningsøvelser er man tit nød til at gå lidt på kompromis for at opnå en spilsituation, hvor slaget kan slås eller benarbejdet bruges, men vær opmærksom på ikke at lave øvelser som indeholder taktiske brølere eller øvelser, der tvinger spilleren til at slå slaget i en situation, hvor det aldrig ville være slået i en kamp.

Et eksempel på sådan en fejl er den klassiske øvelse: *Serv, smash, kort opsamling, lob*.

Øvelsen træner en spiller i at løbe fremad og lobbe efter et smash - det er alt andet lige ikke det mest hensigtsmæssige!

Hvem er målgruppen?

Som med al anden træning skal man holde sig sin målgruppe for øje af hensyn til 2 forhold:

- Teknisk formåen
Det nytter ikke at lave øvelser, som ens spiller ikke er teknisk rustede til at udføre. Øvelsen kan være nok så fornuftig på papir, men kan spillerne ikke udføre de slag, som bygger op til træningselementet, så er man lige vidt.
- Motivationsfaktorer
Alt efter målgruppen kan der være meget stor forskel på hvilke motivationsfaktorer, der bør anvendes. Skal der i enkelte øvelser være momenter af leg, af konkurrence, af belønning/straf eller helt andre elementer?

Hvor mange træner under øvelsen?

Det er vigtigt at overveje, hvorvidt man ønsker at arbejde med en "oplægger" og en "spiller", eller om man ønsker at træne begge spillere under en øvelse.

Det skal være et bevidst valg - ikke et forhold, der afhænger af, hvordan man får en øvelse "til at gå op".

Der kan være både fordele og ulemper ved begge dele. Derfor er det nødvendigt at overveje følgende forhold: Fejlmuligheder, tid, præcision i oplæg, koncentration m.v. Der er en tendens til, at teknisk slagtræning giver bedst udbytte, hvis den ene spiller har en decideret oplæggerrolle, mens den anden har en egentlig spillerrolle og altså er den, som kommer til at slå det ønskede slag.

Bemærk: En oplægger skal ikke forstås som en, der står stille og lægger bolde op. En oplægger kan sagtens være "i spil", men vedkommende har til opgave at opbygge den rigtige situation for den trænende spiller.

Teknisk progression

Ethvert slagtræningsforløb bør være kendetegnet ved en progression mod mere og mere spilligende øvelser.

Således bør de indledende øvelser i et forløb omkring et givent benarbejde eller slag – f.eks. et smash – være simple øvelser med et minimum af bevægelse, hvor den optimale angrebssituation bliver "serveret på et sølvfad" for smasheren. Jo længere hen i forløbet man kommer, desto mere skal spilleren selv gøre for at opnå den situation slaget skal slås i - men stadig under forhold der sikrer, at det ønskede element bliver trænet.

Under den progressive opbygning er det umådeligt vigtigt at holde sig spilsituationen for øje, så man ikke giver hverken spiller eller oplægger teknisk forkerte muligheder.

En klassisk fejl er, at man forsøger at gøre det sværere og sværere for spilleren at komme til situationen ved at give oplæggeren flere og flere valgmuligheder, uden at spilleren får flere muligheder. Dermed opstår en øvelse, hvor spilleren febrilsk forsøger at komme til at lave sit slag, men ender med at slå det i helt forkerte situationer. Træner man et slag, der skal slås i en offensiv position, så er det vigtigt, at spilleren hele tiden har mulighed for at opbygge en offensiv situation, og at oplæggeren ikke har muligheder, der gør ham i stand til at komme i angreb.

Eksempel:

En spiller træner tap ved nettet. Der er tale om teknisk træning.

Spilleren har først trænet ud fra følgende øvelse:
Serv - smash - kort opsamling - tap.

Øvelse 2 kan hedde:

Serv - drop/smash - lang opsamling på drop/kort opsamling på smash; tap når den korte opsamling kommer.

Her får spilleren flere angrebsslag mod oplæggeren og kan vente på en bedre mulighed for at smashe. Samtidig ved spilleren, at så længe han dropper, skal oplæggeren returnere langt.

En typisk - men forkert - øvelse 2 ville være:

Serv, smash, lang opsamling/kort opsamling, smash/tap.

Her er det oplæggeren, der bliver spilstyrende, og det bliver svært for spilleren at træne sit slag. Øvelsen kan altså ikke bruges til at træne teknisk. Havde spilleren derimod trænet fremløb til nettet, havde det været en god øvelse, da spilleren i så fald skal vurdere kvaliteten af sit smash og dermed sandsynligheden for at lave et tap ved nettet!

Når øvelserne skal udføres

Når øvelserne er tilrettelagt og virker på papiret, er det kun halvdelen af forberedelsen, der er gjort. Det at få øvelserne til at fungere i praksis kræver ligeledes en stor indsats af træneren.

Instruktionen

Instruktionen af en slagtræningsøvelse er selvsagt altafgørende for, hvorvidt øvelsen kommer til at virke. Det er ikke tilstrækkeligt at nævne slagene i rækkefølge.

Under instruktionen er det meget vigtigt at få forklaret FORMÅLET med øvelsen. Hvor skal spillerne være opmærksomme? Hvad er det, man vil have dem til at træne?

Ligeledes er det afgørende, at der instrueres i oplæg. Hvordan skal oplæggene ligge, hvor høje, hvor lange, hvor hurtige osv. Fungerer oplæggene ikke, vil øvelsen heller ikke fungere.

Det er vigtigt, at man som træner på forhånd har overvejet, hvilke instruktioner der er brug for til den enkelte øvelse.

Tempo i progressionen

– ikke ens for alle

De fleste trænere arbejder under rammer, der byder dem 20-24 spillere på en holdtræning. Alle spillerne vil typisk have slagtræning samtidig.

Traditionelt har det betydet, at alle 24 spillere har lavet den samme slagtræningsøvelse – men det behøver ikke være tilfældet! Faktisk BØR det ikke være tilfældet!

I en trup på 20-24 spillere vil der altid være forskel på spillernes evner. Nogle spillere har behov for at bruge lang tid på meget simple øvelser, mens andre hurtigt "keder sig" under disse. Derfor er det vigtigt, at man som træner er i stand til at give de bedre spillere mulighed for at fortsætte træningen af samme element i mere komplicerede øvelser. Således kan der sagtens være 4 forskellige øvelser i gang på holdet – selvom spillerne træner det samme.

Det er vigtigt, at en spiller, der mestrer en øvelse udfordres ved hjælp af mere komplicerede øvelser, så man hele tiden arbejder på det, man ikke mestrer endnu.

Fejlretning under slagtræning

Traditionelt har fejlretning været nedprioriteret under fælles slagtræning.

Det er et forhold, som med fordel kan ændres i fremtiden. Det kan sagtens lade sig gøre at fejlfinde og rette under en fælles slagtræning.

Fejlretningen kan foregå på to måder:

- a) Den traditionelle, hvor spillerne får en fælles besked omkring et forhold, der viser sig at gælde næsten alle spillerne. Ved sådanne beskeder er det vigtigt at holde sig for øje, at beskeden ikke går tabt på vej ud i det store rum.
Med andre ord - man skal være opmærksom på, om alle kan se og høre, hvad der sker - og om alle forstår budskabet. Ofte er det en god idé at bruge 30 sek. på at samle flokken - især hvis det er en teknisk rettelse, der skal forklares og evt. vises. Afbrækket bør dog ikke være for langt, da man derved risikerer at bryde spillernes koncentration.
- b) Den anden måde, hvorpå man kan foretage rettelser undervejs, er ved at gå til den enkelte spiller. De forskellige forhold omkring fejlfinding og rettemetodik beskrives på emnekurset om fejlfinding. I slagtræningsøjemed er to forhold væsentlige: Laver spilleren fejl i en øvelse, så lad vedkommende "gå en øvelse ned" og se om fejlen gentager sig. En fejl skal altid forsøges rettet ved at træne en øvelse, man kan magte. Bliver slaget optimeret her, går man en øvelse frem igen og forsøger på ny.

Det andet vigtige forhold er, at man udelukkende retter det, der er fokus på i den givne øvelse. Når man arbejder efter et bestemt formål er det vigtigt, at det er her al energi lægges - både fra spiller og træner. Fokus flyttes, hvis træneren pludselig begynder at rette andre ting. Således er det i princippet ligegyldigt, at en højrehåndet spiller laver sit netdrop

med venstre ben forrest, hvis det er smashet, der er fokus på i øvelsen!

Boldenes tilstand

En vigtig detalje i forbindelse med slagtræning er boldenes tilstand. Ofte ses det, at man til slagtræning anvender brugte bolde af meget svingende kvalitet.

God slagtræning kræver gode bolde - så enkelt er det. Ved anvendelse af alt for slidte bolde opstår der alt for mange usikkerhedsmomenter i øvelserne. Oplæggene kommer ikke til at ligge, som de skal. Cut, spin og rul forsvinder. Slagstyrken bliver umulig at styre osv.

*Så husk at anvende gode bolde under
slagtræning –
det er en investering i bedre teknik!*

Placering i træningen

Endelig er det vigtigt at holde sig for øje, hvor i en træningslektion man placerer slagtræningen.

Skal slagtræningen give et teknisk udbytte, kræver det stor koncentration fra spillerne. Koncentrationen er svær at bevare, hvis man er træt. Omvendt kræver slagtræningen, at spillerne er varme, så deres tekniske formåen ikke begrænses af kolde muskler og stive lemmer.

En teknisk slagtræning bør derfor være placeret umiddelbart efter opvarmningen - og inden nogle former for spil eller krævende fysisk træning.

Anden anvendelse af slagtræning

Som nævnt i starten af kursusmaterialet begrænser anvendelsen af slagtræning sig ikke nødvendigvis til træning af tekniske elementer.

Taktiske slagtræningsøvelser

En anden anvendelse af slagtræning er med taktiske formål. Alle overvejelser omkring opbygning og instruktion af øvelserne er i princippet identiske med det ovenstående. Der er dog et enkelt forhold, der skal være opfyldt, for at der er tale om en taktisk slagtrænings-øvelse.

Der skal indgå en valgsituation!

I teknisk slagtræning er slagene givet. Under en taktisk slagtræningsøvelse skal spilleren vurdere spilsituationen og derudfra vælge, hvilket slag eller benarbejde vedkommende vil anvende, eller hvor det givne slag skal slås hen.

Et simpelt eksempel på en taktisk slagtræningsøvelse er nedenstående øvelse, der træner valget mellem clear og smash for en ungdomsspiller på middelniveau:

- ligger lobbet bag forreste baglinie:

clear - clear - drop - lob.

- er lobbet foran forreste baglinie: smash.

Øvelsen er så simpel, som den kan være, men den rummer alt det, en taktisk øvelse skal indeholde: Et valg mellem to eller flere slag og en klar besked om, hvornår hvilket slag bør vælges.

Skal øvelsen være helt perfekt, kan man tilføje,

at oplæggeren skal forsøge at løfte på smasheet. Kan spilleren ikke afgøre duellen på denne bold, er det et udtryk for, at smasheet har været for dårligt - og altså blev slået for langt tilbage på banen. Herved rummer øvelsen også det sidste vigtige element i taktisk slagtræning, nemlig en kontrol af om man har valgt rigtigt!

Fysiske slagtræningsøvelser

Desværre har det fysiske element ofte en tendens til at præge det, der egentlig burde være en teknisk præget slagtræningsøvelse. Det er vigtigt, at man som træner forstår at holde tingene adskilt.

Når man træner teknisk skal der hele tiden arbejdes i et tempo, der tillader spilleren at tænke på teknik. Først når slagteknikken beherskes, kan man køre øvelserne i et højt tempo.

Når der trænes fysisk, træder den tekniske og taktiske tankegang i baggrunden. Øvelserne bør tilrettelægges efter de for fysisk træning gældende rammer, mens det badmintonmæssige aspekt fungerer som motivationsfaktor.

Med andre ord vil det fysiske element i en teknisk slagtræningsøvelse typisk stige i løbet af sæsonen. I starten af en sæson - eller en træningsperiode - vil øvelserne fokusere meget på indlæring af ny teknik eller finpudsning af kendt teknik, og øvelserne vil derfor være forholdsvis stillestående. Senere i sæsonen eller træningsperioden, hvor teknikken mestres, gælder det så om at kunne beherske den i kamplignende situationer, hvorved det fysiske element i den tekniske slagtræning vil stige.

Igennem hele sæsonen kan man dog med fordel lave slagtræning, som udelukkende har et fysisk formål. Husk blot hele tiden at have formålet for

øje! - Er det teknisk træning eller er det fysisk træning? I forhold til formålet kan man ikke træne begge dele samtidig!

Et eksempel på ren fysisk slagtræning kunne være:

Marathonbadminton:

To spillere kører en simpel øvelse som f.eks. clear, *clear*, drop, *netdrop*, lob. Ved siden af banen står en feeder, som - hver gang bolden går død - straks sender en ny bold på banen. Herved får spillerne ingen pauser! Den tekniske kvalitet bliver lavere og lavere, men øvelsen kan - alt efter intervallernes længde - bruges som badmintonlignende konditionstræning.

Det psykiske element

Slagtræning kan også anvendes til mental træning. Bruger man slagtræning til det formål, er princippet, at man kører sine øvelser med et kendt teknisk eller taktisk indhold under rammer, som spillerne skal vende sig til.

Det kan være at spille videre, selvom man er træt, at spille under støjforhold, under ekstreme temperaturforhold, i specielt lys osv.

Den form for træning kaldes modeltræning. Man opstiller en model af den situation, som spilleren psykologisk skal lære at tackle.

Slagtræningsrække til smash

Rækken er baseret på en U15 A-spiller, der kender slaget, men har problemer med at få snært og kraft i det. Der vil i øvelsesrækken være træning til flere måneder!

Øvelse 1

Højt oplæg - roligt smash.

- Spilleren tager kun det sidste skridt ned til slagstedet.
- Vigtigst at spilleren får lavet bevægelserne. Må gerne overdrive lidt.
- Efter slaget skal spilleren et skridt frem, og vedkommende får besked på, at ketcherhåndtaget skal ned at ligge på venstre hofte.
- Slå kun på oplæg der er tilstrækkeligt korte. Det vil sige oplæg, der ligger ca. 1 meter foran forreste servelinie.

Øvelse 2

Højt oplæg - lige tilbageløb og smash.

- Her starter spilleren ca. midt i feltet og har tilbageløbet med.
- Vigtigt at være opmærksom på at udgangsstillingen holdes.

Øvelse 3

Som øvelse 2, men oplæggeren må variere den horisontale vinkel (vinklen på baglinjen) i oplægget.

Spilleren skal nu tilpasse sit tilbageløb, så han stadig kommer lige ind bag bolden.

Øvelse 4

Som øvelse 3 – men nu må der bevidst varieres i længden på oplægget – ligesom der må sendes lidt fladere bolde af sted.

Vurderer spilleren, at han ikke opfylder kravet om at komme bag bolden, så lader han blot bolden falde.

Øvelse 5

Samme princip i som de foregående øvelser, men udført i mere spillignende situationer.

Serv - clear - clear/smash.

- Spilleren skal igen bedømme, om han kan smashe. Hvis ikke cleares tilbage.
- Oplæggeren får besked på, at der inden for 3-4 slag skal komme et for kort clear, som spilleren kan slå ned.

Øvelse 6

Serv - angrebskryds clear - clear langs linien - følg over og smash.

- Returneringen på kryds clearret skal ligge foran forreste baglinie.

Øvelse 7

Serv - clearduel med mulighed for kryds - lange returneringer - smash.

- Spilleren har frit valg mellem lige og kryds clear.
- Oplægger må returnere frit på kryds clearret.
- Når spilleren kommer i ordentlig udgangsposition smashes.
- Spilleren må ikke smashe på serveren.

Øvelse 8

Som øvelse 7, men oplæggeren skal nu forsøge at samle smasheet op.

Spilleren har ét slag efter smasheet.

- Opsamlingen ind som kontrol.
- Succeskriteriet er, at spilleren afgør bolden på smasheet eller opfølgningen.

Øvelse 9

Spil. Oplægger spiller på hel bane – spiller har ikke kort baghåndshjørne.

Ellers samme slagrestriktioner – dog må kort smashopsamling gerne være til kort baghåndshjørne.

Øvelse 10

Almindelig single. Dog må oplægger hverken smashe eller cutte og skal løfte fra nettet.

- Spiller således defensiv mod offensiv.

Kursistpraktik

Disse øvelser kan bruges, men der bør opfordres til, at instruktørerne viser nogle af de øvelser, som de selv bruger.

Fysisk øvelse

Hver spiller starter med en løbetur fra den ene ende af hallen til den anden. Derefter spilles én duel. Vinderen får lov at holde pause. Taberen skal løbe en tur mere. Ny duel.

Der satses i duellerne, og de mere og mere trætte spillere vil slække på teknikken. Dog er det sikkert, at de vil komme til at arbejde med høj puls gennem hele forløbet.

Taktisk øvelse

Serv, *clear*, *smash*, kort opsamling

- er bolden stigende: *tap*
- ligger bolden fladt: *netdrop*

Teknisk øvelse

Serv, *clear*, *smash*, kort flad opsamling, *netdrop med spin*.

Psykologisk øvelse

Almindelig single. Vinder man 3 bolde i træk, udløser det en bonus - en straf til modstanderen eller en lille "godbid" til en selv.

Træner koncentrationsevnen! Man er hele tiden under pres!

Eksempler på kursistopgaver

Opgave 1:

3 TEKNISKE progressivt sammenhængende slagøvelser der træner drop fra baglinien.

Målgruppen er U13-spillere.

Opgave 2:

3 TEKNISKE progressivt sammenhængende slagøvelser der træner høj baghånd.

Målgruppen er U15-spillere.

Opgave 3:

3 FYSISKE slagtræningsøvelser for U17-spillere.

Opgave 4:

3 TAKTISKE øvelser der træner servereturneringer i single.

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/vestjylland
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