



VIS HVAD DU KAN

# Motion - ældre

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



**DGI** badminton

# Motion- og ældrebadminton

**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
Motion- og ældrebadminton.....	4
Skadesforebyggelse.. .....	7
Slagtræning for motionister og ældre .....	9
Fejlfinding – grove træk .....	10
Turneringsformer .....	10
Spilformer og øvelser.....	11
Taktisk træning .....	11
De bedste træningsemner .....	11
Øvelser.....	12

## 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.

## Motion og ældrebadminton

At være badmintoninstruktør eller -træner er mange ting og kan foregå på mange forskellige niveauer.

Traditionelt er der forskel på store og små klubbers træningsindsats, -kapacitet, og økonomi. Dermed er der også forskel på, hvilke spillergrupper der tilbydes en egentlig træning, og hvilke spillergrupper der alene tilbydes leje af baner.

Som et generelt billede vil det ikke være helt forkert at konkludere, at de fleste klubber, uanset om de er store eller små, som udgangspunkt ikke tilbyder egentlig instruktion til eller træning af deres motions- eller ældrebadmintonspillere.

De 2 spillerkategorier passer sig selv på de baner som de via badmintonklubberne kan leje.

De eneste tilbud motions- og ældrebadmintonspillere tilbydes er et eller flere stævner - enten i klubregi, naboklubregi, eller via det DGI amt klubben er tilknyttet.

Endelig findes der på landsplan en række tilbud til motionister og ældre.

Motions- og ældrebadminton set ud fra en instruktørsynsvinkel er typisk træning af spillere på lave spillerniveau end man plejer. Det stiller særlige krav, idet det dels er andre forhold man skal fokusere på, og spillerne har et andet ambitionsniveau - og de kan være sværere at motivere til at yde en indsats i træningen.

Sidstnævnte skal forstås på den måde, at deres primære mål er at spille kampe - og ikke at lave hård fysisk træning. Derfor skal der være en me-

get klar afstemning mellem mål og forventninger - og en god intern sammenhæng mellem spil og øvelser, dels i de enkelte træningsmoduler og i løbet af hele sæsonen.

Omvendt er der heller ingen tvivl om, at fanger man deres opmærksomhed, og lærer man dem f.eks. et taktisk fif som de senere kan bruge i en kamp, så er de også villige til at yde en indsats, for at få mere ud af træningen end blot kampe. Man har altså deres opmærksomhed m.h.t. indlæring og instruktion.

Man skal også være opmærksom på, at motions- og ældrebadmintonspillere ikke længere blot er 4 personer som har lejet en badmintonbane torsdag aften kl. 22.00-23.00 - og som samtidig er med til at give klubberne et betragtelig overskud. Et overskud som de dygtige ungdomsspillere og seniorerne forbruger på bolde og gode trænere.

Motionister og ældre stiller også krav - krav som foreningerne skal vide at efterkomme, da de ellers vil søge andre udfordringer og idrætsaktiviteter.

Der er ingen tvivl om, at fremtidens motionister og ældre er forbrugere som kræver noget for deres kontingentkroner.

Der er også tale om mere kritiske ældre forbrugere. Forbrugere der efterspørger en vare, som badmintonforeningerne skal udbyde.

Dette materiale er lidt anderledes i forhold til andre emnekurser - idet det er opbygget om de bløde forhold og relationer man skal være opmærksom på ved motions- og ældrebadmintonspillere.

En del steder kan det virke som om der "tales ned til" de 2 spillerkategorier - hvilket absolut IKKE er

tilsigtet. Men ved at sætte forholdene lidt på spidsen, kan man gøde jorden for debatter og dermed forholde sig til disse måske lidt oversete målgrupper i badmintonspillet.

Ved aktivt at forholde sig til motionisternes og de ældres behov og muligheder, kan der skabes aktiviteter til gavn for målgrupperne, foreningerne og DGI.

### **Om begreberne motionist og ældre herunder afklaring af klubbernes strategi og muligheder.**

Begreberne "motionist og ældre" er meget brede, og dækker for begge vedkommende over badmintonniveauer helt fra begynder til elitespiller.

Det gør fokus og træning af disse målgrupper meget kompleks - men samtidig også spændende.

Meget overordnet bliver målgruppen ofte betragtet som en pengemaskine til klubberne, forstået på den måde, at de lejer nogle baner, passer sig selv, forstyrrer ikke, kræver ingen ressourcer (bolde og træner timer). Det giver mulighed for fokus på de badmintonspillere der kræver mere fokus, og det er oftest børne- og ungdomsspillere, seniortræningen og elitetræningen - hvis klubben har en sådan.

Nærværende kursusmateriale omhandler såvel motions- som ældrebadmintonspillere, og indenfor de 2 kategorier, er alle spillestyrker også repræsenteret. Det vil typisk også være tilfældet i relation til et træningshold i denne målgruppe.

Det vigtigste for alle der har med motions- og ældrebadmintonspillere at gøre - og for så vidt

også alle andre spillerkategorier og spillertyper er, at der er individuel accept af deres ønsker og behov, og at de så vidt muligt skal behandles individuelt.

Derfor er det vigtigt, at badmintonklubberne har gjort sig nogle tanker om hvad de vil med et evt. motions- og ældrebadmintontilbud.

Hvad er klubbens strategi og muligheder?

### **Motions- og ældrebadmintonspillere som bevidste forbrugere:**

Det er en stor fejl, hvis man betragte motions- og ældrebadmintonspillere som før omtalt. Dels fordi det er manglende respekt i forhold til at de også er en del af en klub, dels at kvaliteten af klubbens tilbud måske ikke hænger sammen med klubbens andre ideer og målsætninger. I værste fald er der heller ikke sammenhæng mellem økonomi og kvalitet af den vare som klubberne sælger til motionisterne og ældre badmintonspillere.

*Derfor kan man groft sagt betegne motionsmålgrupper ud fra nedenstående teser:*

- Begrebet "motionist" er ikke en beskyttet eller specielt velafgrænset og defineret titel. Det gør det svært at kategorisere dem. Hvad er en motionist? Kan en divisionsspiller stoppe på topniveau og blive motionsspiller - og i hvilke turneringer og rækker kan vedkommende stille op?
- Motionistbegrebet starter allerede fra 18 - 20 års alderen, specielt i små klubber som ikke har en seniortræning at tilbyde de ungdomsspillere som overgår til voksentræning.

- Motionister går ofte efter den lige kamp, frem for sejr. Hellere tabe 15-13 end vinde 15-0.
- Motionister bliver mere og mere krævende forbrugere i klubberne, og de stiller sig ikke længere til tåls med blot at få en bane stillet til rådighed for x kr. for en sæson.
- Motionister er selektive i deres valg af aktiviteter.
- Hvis en klub kun kan tilbyde baneleje, vil man ofte miste mange motionistbaner, hvis der er et par stykker der holder op, p.g.a. at der ikke er andet at tilbyde - og de måske har fundet en anden aktivitet eller badmintonklub som *har noget* at tilbyde dem.

*Det vi skal være opmærksom på i forhold til målgruppen ældre er bl.a.:*

- Der bliver flere og flere ældre i samfundet
- De ældre bliver mere og mere bevidste om deres helbred.
- De ældre ved, at sport kan være med til at holde kroppen i gang.
- De ældre bliver mere og mere kræsne og forbrugerbevidste.
- De ældre bliver mere krævende og selekterende i udbudet af aktiviteter.

Generelt set vil motions- og ældrebadmintonspillere i fremtiden være kritiske forbrugere, som vil hoppe til andre og mere spændende aktiviteter, hvis badminton fortsat bare er en bane man kan leje på ukurante tidspunkter.

## **Hvordan gør vi det at være motionist og ældre badmintonspiller spændende, og hvordan holder vi dem i klubben.**

Alt efter den enkelte spillers individuelle målsætning med at komme i badmintonklubben, er der mange faktorer man skal forholde sig til.

Nogle af dem er nævnt tidligere i materialet, men generelt set skal vi som badmintonklubber (foreninger, bestyrelse og trænere) sørge for, at der er *reelle tilbud* til målgruppen.

Det vil sige at de kan føle sig som en del af klubben, også selvom de kun lejer en bane i en eller to timer om ugen.

Der skal være tilbud om forskellige arrangementer, eksempelvis:

- turneringer
- julestævner
- klubmesterskab
- motionsweekend
- motionsdag
- træningssamling m.v.
- foredrag
- hyggearrangementer.

Derudover skal der være mulighed for, at de får den lige kamp. Dette specielt hvis badmintonspillet ikke foregår som baneudleje, men som egentlig træning.

Groft sagt kan man sige, at forskellen på seniortræning og træning af motions- og ældrebadmintonspillere er, at motionisterne og de ældre spillere ikke er så kritiske i relation til hvem de skal

spille sammen med eller mod. De har heller ikke så meget imod at spille sammen med den samme flere træningsaftener i træk - blot det er en de hygger sig med og spiller lige op med.

Flere amter har haft succes med at køre en motionistklassificering. Det har givet mulighed for netop den lige kamp.

### **Et eksempel på motionister og ældres ønsker om at blive hørt og få en respektabel behandling.**

- En række ældre havde et ønske om at spille badminton. De kunne næste fylde en hal. Alle klubbers haltid var disponeret, men de vidste at nogle formiddagstimer var ledige (formiddag og eftermiddag bruger skolerne ofte haller - men ikke hele tiden). De gik til kommunen, men fik afslag. Det vil være administrativt for stort et besvær at finde ud af og koordinere (var formentlig den skjulte dagsorden fra kommunens side) - og påstanden var, at al haltid var disponeret til kommunens skoler. Det fandt de ældre sig ikke i. De etablerede vagthold ved hallerne, i de perioder som de vidste hallerne var ledige, og hvor de ønskede at få tid. Efter 3 ugers observation forelagde de kommunen en færdig skitse til, hvornår hallen var ledig, hvornår de skulle være ude for at skolerne kunne overtage faciliteterne uden problemer, hvordan koordineringen kunne ske m.v. Med en lang række faktuelle argumenter kunne kommunen ikke komme uden om de ældre, og de spiller nu badminton på flere af de ledige formiddage.

*Læren af den historie!*

Det behøver ikke være klubben, foreningen, bestyrelsen, trænerne der skal bruge tid på at skabe muligheder og arrangementer til motions- og ældrebadmintonspillere.

Med det rette incitament og koordinering - kan meget klares via de frivillige / spillerne selv.

Finder man en tovholder eller ressourceperson - og måske stiller lidt faglig bistand til rådighed - kan de personer der ønsker løsninger ofte selv skabe mulighed for at en løsning kan findes og implementeres.

Som foreningsleder og badmintontræner skal man vide at udnytte sådanne situationer og ressourcepersoner.

Medinddragelse og uddelegering er nøgleordene.

Der må ikke tænkes i at efterlysning af tilbud fra en given spillerkategori er at ligestille med problemer og arbejde, men der skal tværtimod ses i muligheder og løsninger.

## **Skadesforebyggelse**

### **- opvarmning og udstrækning**

Pædagogisk lærer vi børnene - lige fra de begynder at spille badminton i 7 - 9 års alderen, at der er noget der hedder opvarmning og nedvarmning (udstrækning). At det leges ind i træningstimerne er en anden side, men det bør og skal indgå i alle træningslektioner.

Det skal ind på rygraden!

Dette bl.a. på grund af det pædagogiske og opdragende element.

Det er lettere at vedligeholde en god træningsopbygning - og gode vaner - som hedder:

- Opvarmning
- Slag eller taktik
- Spil
- Nedvarmning / strækøvelser

Hvis man gennem hele livet har kørt det som en træningscyklus. Også selvom cyklusen har haft individuel prioritering, således at man i tider har gjort mest ud af opvarmning og i andre tider mest ud af udstrækning. Blot man har det med som en rytme i en badmintontræningslektion.

Derfor er det godt at der i forbindelse med træning af motionister og ældre badmintonspillere af og til bliver sat fokus på disse faktorer. Det skal der faktisk.

Dette kan gøres ved at møde op i hallen, og samle alle spillere. Også selvom det er i en time, hvor det kun er baneudlejning. Man kan evt. annoncere med, at der en given dag vil være korte indlæg om f.eks. opvarmning eller nedvarmning/udstrækning. Det kan f.eks. være 10 min. ved hver baneudlejningskifte.

Der kan laves forskellige temaer - hvor der er mulighed for, at man over en periode fanger de flestes interesse nogle gange.

Så kan interesserede investere lidt banetid i lidt undervisning. Dem der møder op til sådanne seancer, vil så også være dem der er interesserede i at være aktivt lyttende. De kan så måske bringe nogle budskaber videre til de på denne front passive medspillere.

Med hensyn til opvarmning kan man sagtens benytte opvarmningslege (fra ungdomstræning). De første gange er det måske lidt kunstigt, men når isen først er brudt er det ofte en stor succes. Man skal blot turde og så huske at ingen er for gammel til at lege.

Emnet opvarmning vil også være helt naturlig i forbindelse med træningslejre og -weekender.

Der bør også ske en tilsvarende fokusering på førstehjælp. Dels at de trænere der har (eventuelle) motions- og ældrebadmintonhold ved lidt mere om førstehjælp end man normalt måske forventer. Ikke at det er et must, men for ikke at bringe en instruktør ud i en situation, hvor en skade er mere kompleks end vedkommende kan magte.

Endelig vil den skadede spiller fra disse målgrupper forvente, at man som instruktør og autoritet ved hvad der skal gøres i en situation med en skade.

En anden årsag til forventningen til øget viden om idrætsskader er, at det ikke kun er de hårde fysiske skader man skal vide noget om, som f.eks.

- ledbåndsskader
- forvridninger
- kramper
- m.v.

Man bør også have viden om de indre skader som f.eks. symptomer på

- overanstrengelse
- hjerteproblemer / -flimrer
- blodpropper
- m.v.

Man skal kunne læse kroppens signaler - og vel og mærket signaler fra de spillere man træner. I kampens hede kan de selv overse nogle vigtige faresignaler.

Det er ikke kun træneren der bør have viden om disse emner, men også motionisterne og de ældre selv. At sætte fokus på egenviden om disse problemer er også et godt element i træningen eller træningsweekenden.

Du kan finde inspiration i emnekurset Idrætsskader - genoptræning.

## Slagtræning for motionister og ældre

Største udfordring ved de rene motions- og ældrebadmintonspillere er, at man skal pille forkerte og uhensigtsmæssige slagmønstre ud af rygraden. Det er svært!

Eksempel:

- Prøv blot at folde dine hænder. Du har formentlig foldet dem på samme måde gennem hele livet. F.eks. med din lillefinger på højre hånd nederst og din tommelfinger på venstre hånd øverst. Eller omvendt.

Hvis du nu får at vide, at det er forkert. Du skal folde din hænder modsat af hvad du altid har gjort. Det vil du have svært ved. Måske ikke i nuet - hvis du bliver bedt om det, men hvis du senere ubevidst skal lave en øvelse, hvor du pludselig og spontant skal folde dine hænder. Så vil du - alt andet lige - folde dem som du altid har gjort.

## Vanens magt er enorm!

Det er fuldstændig det samme man oplever hos motions- og ældrebadmintonspillere, og det er netop en af de store udfordringer i denne type træning.

Når der skal laves slagtræning for motionister og ældre skal der i særdeleshed undervises individuelt. Der kan godt ske en traditionel gennemgang af slagteknik eller spilletaktik - men det skal øves individuelt. Dette skal gøres for hele tiden at være over de dårlige vaner - med eksempelvis højkrøstet tilråb og gribe fejlen i nuet og rette den nu og her.

Man må ikke forudsætte, at denne spillertype selv kan resonere sig til, hvordan givne slag og slagmønstre ser ud og fungerer, herunder hvad der naturligt er til hindre for et godt slag. Den teoretiske og praktiske viden er der ikke mange motions- og ældrebadmintonspillere der bare har.

Derfor vil man også ofte opleve, at motions- og ældrebadmintonspillere er meget spørgende ind til forskellige problemstillinger - fordi de ikke bare accepterer en forklaring om, at sådan er det, fordi det er mest effektivt. Ofte skal den fysiologiske forklaring med ind i billedet.

En ting er at forklare

- en svingsløjfe til en ungdomsspiller som blot forsøger at kopiere slaget

En anden ting er at forklare

- en svingsløjfen til en motionist eller ældre badmintonspiller som vil gøre meget for at forstå, at det er effektivt, og at det faktisk er mere effektivt end det udmærkede tæppeban-

kerslag som vedkommende nu har brugt i 25 år.

Får man først overbevist vedkommende om rigtigheden i det man siger, så vil han/hun også virkelig arbejde for at bruge slaget korrekt. Samtidig vil andre opdragende og smårettelser fremover være lettere at sælge overfor spilleren.

*DET at instruere motionister og ældre badmintonspillere er faktisk en god øvelse for mange trænere. Det gør nemlig, at man selv skal forstå teorien 100% og kunne koble og forklare den i forhold til praktikken.*

Du kan finde inspiration på basale slagtræningsøvelser i emnekurset Slagtræning.

Du kan også finde inspiration i emnekurset Fysisk træning i relation til at forstå bevægemønstre.

## **Fejlfinding - grove træk**

Som nævnt i slagtræningsafsnittet er vi m.h.t. motions- og ældrebadmintonspillere oppe mod vanens magt. Modsat er de ofte meget lydhør overfor forslag som kan forbedre deres slag eller taktik.

Det sværeste er blot at huske at implementere gode rettelse, råd og vejledning i de efterfølgende spillesituationer. Specielt efter få minutter - trænere har vendt ryggen til - kampen er igen hed - så overtager vanen spillet og styringen!

Der skal derfor fokuseres på, at deciderede uhenigtsmæssige eller farlige slagteknikker rettes. Med farlig menes i relation til, at det på sigt kan give skader eller overanstrengelser.

Overanstrengelser er nok det der er lettest at fokusere på, idet de fleste godt kan mærke, at de er trætte i slagarmen efter 1 times tæppebanker slag. Hvis det kan rettes ved kortvarig, men intens træning / overvågning, vil personen ofte opleve, at der faktisk var en lettelse i det antal muskler som der skulle bruges til at lave et givent slag. Sådanne ahaoplevelser er gode, og dem skal der bygges videre på.

Kan man også få motionisten eller den ældre badmintonspiller til at sælge budskabet og være ambassadør for forandringer, er der banet vej for yderligere træningsindsats på hele holdet.

Du kan i emnekurset fejlfinding og retteteknik få mange gode råd til, hvordan du kan rette uhenigtsmæssige slag.

## **Turneringsformer**

Det er vigtigt, at der også for motionister og ældre skabes en forskellig og varieret træning. Det vil sige, at der skal være en vekselvirkning i de slag og slagtræning der øves, men også en variation i de spillesituationer der gennemføres i en træningslektion.

Det kan helt banalt ske ved, at der veksles mellem modstanderne, så det ikke er de samme 4 der står på samme bane. Der kan spilles på tid.

Et godt eksempel på en alternativ turnering, hvor også andre idrætsgrene indgår er turneringen

- Triatbold (også kendt som trebold).

Se sidst i materialet, hvor beskrivelsen af øvelsen er indsat.

## Spilformer og øvelser

Som alle andre alderstrin og spillerniveau kan der med fordel laves forskellige spilformer for motions- og ældrebadmintonspillere.

Når der trænes motions- og ældrebadmintonspillere er det dog vigtigt, at man har afstemt forventninger og ambitioner - og det vil være naturligt at lave differentieret træning. Det skyldes, at der formentlig på f.eks. et motionshold vil være større spredning mellem spillerniveau, ønsker og ambitioner til hvad den enkelte opfatter som en god træningslektion.

Derfor er det essentielt, at man ikke presser hele holdet til at lave slagtræning eller øvelse i forskellige spilformer.

Det giver modsat mulighed for at de spillere der vil indgå i træningselementer vil og kan få meget ud af lektionerne.

## Taktisk træning

Et sted hvor det er vigtigt at lave egentlig træning er ved supervision af kampe. Det vil sige at man står og overvåger en kamp, og løbende foretager rettelser i spillet.

Det er bl.a. et af de instruktionsområder man oftest vil finde den største iver for at lære noget nyt!

Selve undervisningen skal ske på baggrund af tidligere gennemgåede teoretisk instruktion i f.eks. double-, mixed double- eller singletaktik.

De taktiske elementer kan med fordel deles op i mindre emner i teoretiske gennemgange, og disse

elementer skal så umiddelbart trænes i kamp-/spillesituation.

Det bedste vil være at lave taktisk træning med en bane ad gangen - og løbende tage udgangspunkt i spilsituationer. Disse situationer skal så løbende drøftes, så spillerne kan lære af deres "fejl" eller uhensigtsmæssige slag eller taktiske formåen. Sådant undervisning kan sagtens foregå i en god og positiv tone - hvor der netop arbejdes i og med muligheder.

## De bedste træningsemner

### - der rammer motions- og ældre målgruppen

Et af de områder det faktisk er mest formålstjenligt at træne motionister og ældre er helt klart på det taktiske område - samt slagtræning.

- Taktikken for at udnytte hinandens muligheder og dække svagheder (double/mix), samt det faktum at motions- og ældrebadmintonspillere ofte har meget lidt erfaring med teoretisk gennemgang (og dermed teorien bag) single, double- og mixed doubletaktik.
- Slagtræning - da det også er et område som mange motions- og ældrebadmintonspillere ikke har haft megen teoretisk og/eller praktisk erfaring med.

Med hensyn til begge områder har det den fordel, at man med forholdsvis få virkemidler kan få skabt en træning som giver et konkret udbytte og mange ahaoplevelser for spillerne.

Ved at træne disse elementer vil man også kunne imødegå skader - hvilket specielt gælder med hensyn til slagtræningen.

Et klart resultat af målrettet træning indenfor taktik og slagtræning vil desuden være, at spillerne vil bruge deres ressourcer og kræfter bedre og mere målrettet, og det kan have en god forebyggende virkning med hensyn til skadesforebyggelse.

Det skal sluttelig nævnes, at situationen med træningstilrettelæggelse er en helt anden, hvis vi taler om de gode motions- og ældrebadmintonspillere.

De gode seniorer som er overgået til at træne på motionsbasis, er ofte meget gode og erfarne badmintonspillere.

For de gode badmintonspillere der har skiftet ambitionsniveau og begyndt at spille motions- eller ældrebadminton er det et spørgsmål om at lave træning som fænger, og ikke så meget for at træne taktik eller slagteknik - det kan de allerede.

Her er det bestemt heller ikke den fysiske træning der vil være i højsæde, men ønsket om den gode/lige kamp.

## **Øvelser**

Der kan i de andre kurser (kursusmaterialer) findes en række øvelser som kan bruges til at træne motions- og ældrebadmintonspillere.

Det være sig hårde taktiske og tekniske øvelser, men også øvelser som kan være med til at gøre en træningsaften / -weekend sjov og underholdende.

I dette materiale er det valgt i første omgang kun at tage en alternativ øvelse med. En øvelse som kan bruges f.eks. i forbindelse med en træningsweekend, sæsonstart eller -slut .

- **Triatbold**  
**(også kendt som trebold)**

Der spilles badminton, bordtennis og minitennis efter et selvvalgssystem, hvor deltagerne kan komme og gå som de vil. Udgangspunkt er double.

Tilrettelæggelse og administration er forholdsvis let, idet deltagerne ikke behøver at tilmelde sig på forhånd, og ret hurtigt selv overtager styringen af turneringen ved hjælp af det foreskrevne udfordringssystem.

Tidsplan er let at overholde, idet stævnelederen 20 - 30 min. før stævnets afslutning lukker for udfordringer, hvorefter resten af kampene spilles færdigt, og man kan afslutte stævnet til den fastsatte tid.

Spillet består af 3 idrætsgrene. De enkelte kampe i slagboldsturneringen består af doubler hvor der spilles

- et sæt til 21 i bordtennis
- et sæt til 15 i badminton
- et sæt til 4 i minitennis.

Pointniveau kan varieres.

Antal baner og borde kan varieres efter lokaleforhold, men i en traditionel hal kan der være 2 badmintonbaner, 2 minitennisbaner (spilles også

på badmintonbaner) og 2 bordtennisborde. Er der plads til mere, kan ekstra baner og borde regulere eventuelle kødannelser.

#### *Bordtennis:*

Der anvendes et almindelig bordtennisbord, hvor der spilles efter doublereglerne.

#### *Badminton:*

Der spilles på en almindelig badmintonbane efter doubleregler.

#### *Minitennis:*

Der spilles på badmintonbane, hvor nettet sættes ned, så den nederste del rører gulvet, det vil sige netthøjden er ca. 0,8 meter. Der spilles med skumbold og særlige miniketchere (evt. badmintonketchere). De almindelige tennisregler for double anvendes.

#### *Turneringssystem:*

3 lister hænges op, en til hver aktivitet. Deltagerne skriver sig på en af listerne, helst jævnt fordelt.

Alle deltagerne tildeles et ratingtal, og normalt får alle deltagerne samme starttal, f.eks. 50.

De øverste deltagere på hver liste har nu udfordringsretten, og vælger sig en modstander fra samme liste. De streger deres navne, og kampen går i gang. De deltagere, der nu bliver topfigurer på listen, finder sig nu en modstander, streger sig og går i gang.

Så længe der er ledige borde eller baner skal det øverste deltagerpar på den aktuelle liste finde sig en modstander. Når en kamp er færdigspillet, skal de to spillere beregne deres nye ratingtal, og skrive navn og ratingtal nederst på en af listerne.

Taberparret kan frit vælge den liste, som de ønsker at skrive sig på, mens vinderen skal vælge ny idrætsgren. Har et par, trods det tvungne skift,

vundet to kampe i træk, skal de skifte til tredje idrætsgren.

Turneringens endelige vinder er de spillere, som slutter med det højeste ratingtal.

#### *Rating:*

Rating er et særligt pointsystem, som giver point efter fortjeneste efter hver kamp. Deltagerne er udstyret med et ratingtal, som reguleres efter antallet af tabte og vundne. Efter hver kamp skal spillerne beregne forskellen på deres ratingtal, og derefter via tabellen finde ud af, hvor meget vinderen skal have fra taberen for sejren.

Om der er tale om en favoritsejr eller en overraskelsessejr afgøres alene ud fra spillernes ratingtal.

#### *Ratingtabel:*

<b>Pointforskel</b>	<b>Favoritsejre</b>	<b>Overraskelser</b>
0 - 12	8 point	8 point
13 - 37	7 point	10 point
38 - 62	6 point	13 point
63 - 87	5 point	16 point
88 - 112	4 point	20 point
113 - 137	3 point	25 point
138 - 162	2 point	30 point
163 - 187	2 point	35 point
188 - 212	1 point	40 point
213 - 237	1 point	50 point
238 -	0 point	50 point

*Eksempel på pointberegninger:*

#### *Eksempel 1*

To par med hver 50 rating-point spiller mod hinanden i en af idrætsgrenene.

Pointforskellen er efter ratingtabellen 0. Vinderparret får nu 8 point fra taberparret, således at vinderparret nu fører sig på listen med 58 ratingpoint og taberparret fører sig på listen med 42 point.

#### *Eksempel 2*

To andre par spiller, hvor det ene par har 190 point og det andet har 42 point.

Pointforskellen er efter ratingtabellen "148". Det par med 190 point vinder. Der er efter systemet tale om en "favoritsejr". Vinderparret får nu 2 point fra taberparret, således at vinderparret fører sig på listen med 192 ratingpoint og taberparret fører sig på listen med 40 point.

#### *Eksempel 3*

To andre par spiller, hvor det ene par har 250 point og det andet har 35 point.

Pointforskellen er efter ratingtabellen 215. Det par med 35 point vinder. Der er efter systemet tale om en overraskelsessejr. Vinderparret får nu 50 point fra taberparret, således at vinderparret fører sig på listen med 85 ratingpoint og taberparret fører sig på listen med 200 point.



**DGI Vendsyssel**

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

**DGINordvest**

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

**DGIHimmerland**

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

**DGINordøstjylland**

*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: riبة@dgi.dk*

**DGI Vejle Amt**

*www.dgi.dk/vejle\_amt*  
*e-mail: vejle@dgi.dk*

**DGISønderjylland**

*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*

**DGISvendborg**

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

**DGINordvestsjælland**

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

**DGI Frederiksborg Amt**

*www.dgi.dk/frederiksborg\_amt*  
*e-mail: frederiksborg@dgi.dk*

**DGISorø 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*

**DGISydhavsøerne**

*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