

## Trænerens rolle før/under/efter træning

### a. Før træningen

- a. Møde i god tid, snak med spillerne
- b. Aftal holdkampe/stævner o.lign.
- c. Find rekvisitter
- d. Vær opmærksom på specielle hensyn til nogle spillere
- e. Vær forberedt

### b. Under træningen

- a. Ros alle spillere, støt de svage
- b. Deltag i lege/øvelser
- c. Skab en god atmosfære
- d. Træn det planlagte
- e. Træneren sætter kampene, undgå at de samme spiller sammen

### c. Efter træningen

- a. Få hjælp til oprydningen (Hente bolde)
- b. Hyggesnak med spillerne
- c. Tjek omklædningsrum at alt er ok
- d. Snak med spillerne om alt var ok
- e. Evaluer dig selv som træner

## Hvordan opbygges en træningssession?

- a. Opvarmning
- b. Teknik/taktik
- c. Spil
- d. Fysisk træning (Til de små årgange bør afslutningslege benyttes)
- e. Strækøvelser (Ikke nødvendig for de helt små) og afslutningslege

### Ideer til opvarmningslege:

- Gang rund med bold
- Stikbold med skumbold (2 bolde kan bruges)
- "Tøm banen for bolde" (15 bolde i grøften, skal hentes 1 af gangen og smides over på modsatte bane)
- Pakketransport. Bolden kastes fra spiller til spiller. Træn overhånd/underhånd. Når en spiller har kastet løber han/hun op forrest.
- Let spil ved net på 1/2-bane. 1 bold i grøften på hver banehalvdel. Når bolden der spilles med tabes sættes de 2 bolde i grøften i spil. Hvis en spiller taber alle 3 bolde er der en "straf"
- Opvarmning med musik

### Teknik/taktik

- Forklaring af slag/teknik
  - o Samle spillere så de sidder tæt på dig (så de kan se/høre)
  - o Undgå stort/løsthængende tøj (spillerne kan ikke se dine bevægelser)
  - o Vis slaget
  - o Giv en kort forklaring af hvad man skal lære
  - o Vis slaget igen
  - o Beskriv slaget i detaljer

- Vis slaget igen

De små spillere kan med fordel få fortalt en historie – f.eks. "Elefanten..."  
Undgå hård fysisk træning inden et slag skal vises

Grundslag skal øves MANGE gange i løbet af en sæson.  
Dvs. serv, klirer, netspil.

- Servetræning
  - Små spillere bør benytte juniorketsjere
  - Serv mod et mål – f.eks. en spand eller en hulahopring
  - Serv med en ærtepose
- Feeding og multifeeding
  - Super godt til gentagelser – f.eks. netspil, klirer m.v.
  - Kræver at man er god som "feeder"
- Gode øvelser til de små
  - Grib fjerbolden med ketsjeren
  - Saml fjerbolden op fra gulvet med ketsjeren
  - Grib fjerbolden med boldrøret
  - Spil badminton med ballon

## Spil

- Op og nedrykning
- "Æg" (10 æg til 0, 4 mand på en bane). Udvidet version med en bold på gulvet.
- Spil kort. Billedkort tæller 7 og kan byttes.
- Forhindringer på banen i form af 5 fjerbolde modstanderen må sætte op.
- Undgå "frit spil". Byg en træning op med 75% opvarming/teknik/træning og 25% spil.

## Afslutningslege

- Stafet med sjippetov, gerne 2 hold eller flere
- Stikbold
- Husk oprydning i hallen

Med venlig hilsen  
Lunderskov Badminton Klub