

STYRK KLUBBENS TRÆNINGSMILJØ

Teknisk Træning, Øvelser og Feedback

Hvorfor er Teknisk Træning, Øvelser og Feedback vigtigt i din klub

Tekniktræning er en essentiel del af badmintontræningen, da der stilles store krav til spillernes tekniske færdigheder. Udvikling af spillerens tekniske færdigheder er derfor meget vigtig for spillerens oplevelse af succes og glæde med badmintonspillet, og dermed også spillernes lyst til at komme til træning. Derudover bidrager tekniktræningen også til, at badmintontræningen opleves udfordrende og varierende.

Kurset indeholder:

Kurset har overordnet fokus på tilegnelse af tekniske færdigheder gennem:

- 1) tilpasning af tekniktræningen til begynder, fortsætter og øvede
- 2) opbygning af træningsøvelser i en øvelsesrække
- 3) måden, hvorpå der gives feedback til spillerne

På kurset fokuseres der på, hvorledes den tidlige teknikindlæring hænger sammen med fysisk-motoriske basistræning / opvarmningen og hvordan der opnås en forståelse for alle tekniktyper.

Hvad er udbyttet: Klub og Træner

Klubbens udbytte

- Ensartet opbygning for den tekniske træning i klubben, så den tekniske træning bliver lettere tilgængelig for spillerne
- Forbedret muligheder for fastholdelse, da trænerne får et redskab til lettere at kunne gøre den tekniske træning passende til begyndere spillere
- Der skabes et fælles grundlag for klubbens trænere at arbejde ud fra, så sammenhængen mellem klubbens træninger forbedres og trænerens forståelse imellem hinanden forbedres

Kursistens udbytte

- Kan igangsætte, instruere og give feedback på teknisk træningsøvelser og justere disse særligt til begynder, fortsættende og øvede. Herunder opbygningen af en øvelsesrække
- Forståelse for spillernes fysiske og tekniske udvikling og hvorfor det er vigtigt at træne de samme teknikker med forskelligt fokus bestemt af spillernes alder
- Udvælge og igangsætte fysisk-motorisk basisaktiviteter som understøtter tekniktræningen
- Anvende videomateriale både under planlægning og gennemførelsen af træningen
- Blive skarpere på planlægning af en træning herunder tidsfordelingen af træningselementerne

Hvordan kan forløbet se ud

Forløbet skræddersys til klubbens ønsker og behov og tager udgangspunkt i nedenstående muligheder:

- Underviseren kommer ud til jeres klub og afvikler en inspirationstræning (eksemplarisk)
- Underviseren kommer ud og sparrer med jeres trænere i forbindelse med deres træning
- Underviseren afholder en kursusdag i Teknisk Træning, Øvelser og Feedback

Forløbet aftales i samarbejde mellem klubbens ledelse, trænere og underviseren.

Vil din klub have styrket træningsmiljøet med et skræddersyet forløb, så kontakt din [lokale badmintonkonsulent](#).