



Badminton for unge

# 12 TRÆNINGS- PROGRAMMER

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



BADMINTON  
DANMARK

**Udgiver:**

DGI Badminton  
Vingsted Skovvej 1  
7182 Bredsten

Badminton Danmark  
Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby

Inspiration fra Jonathan Bentholt, træner i IF Frem Skørping.

**Tryk:**

1. udgave, 1. oplag, efteråret 2020

# INDHOLD

Introduktion	4
Sådan bruger du materialet	5
Unge motivation for badminton	6
Træning 1 - Den Sjove	10
Træning 2 - Den Finurlige	11
Træning 3 - Den Sociale	12
Træning 4 - Den Spøjse	14
Træning 5 - Den Seje	16
Træning 6 - Den Udmattende	18
Træning 7 - Den Konkurrencemindedede	20
Træning 8 - Den Elegante	22
Træning 9 - Den Præcise	24
Træning 10 - Den Spændende	26
Træning 11 - Den Ekstravagante Tekniker	28
Træning 12 - Den Fælles	30

# Kære træner

Her har du en række gode råd om træning af unge samt 12 inspirerende træningsprogrammer, som du kan afprøve i hallen.

Træningsprogrammerne er lavet med udgangspunkt i erfaringer fra bl.a. Skørping Badminton i Nordjylland. Her har et par seje unge startet deres eget badmintonhold for deres venner.

De 12 træningsprogrammer er lavet med henblik på træning af unge i alderen 17-25 år, men kan også sagtens bruges til træning af lidt yngre såvel som ældre badmintonspillere.

Træningsprogrammerne er designet til unge spillere på bredde-niveau, der ganske enkelt spiller badminton, fordi de synes, det er sjovt og en god motionsform.

Fokus i de 12 træninger er derfor på at give spillerne gode oplevelser med badminton og alle 12 træningsprogrammer tager udgangspunkt i:

- ✓ Det skal være sjovt
- ✓ Det skal være hyggeligt
- ✓ Det skal være godt og sundt for kroppen
- ✓ Det skal være aktivitet for alle
- ✓ Det skal være muligt at blive bedre

VIA VORES APP "DGI TRÆNERGUIDEN" ELLER PÅ  
[WWW.DGI.DK/TRAENERGUIDEN/BADMINTON](http://WWW.DGI.DK/TRAENERGUIDEN/BADMINTON)

KAN DU:

- SE TRÆNINGSPROGRAMMERNE FOR UNGE MED ØVELSESVIDEOER
- FINDE MASSER AF EKSEMPLER PÅ BADMINTONØVELSER OG SMÅSPIL
- DESIGNE DINE EGNE TRÆNINGSPROGRAMMER

# Sådan bruger du materialet

På de følgende sider finder du først baggrundsviden om unges motivation for at spille badminton samt hvilke tegn og muligheder, træneren kan holde øje med og gøre brug af.

Dernæst følger 12 træningsprogrammer à 1½ times varighed, som er tiltænkt at dække træningen i 12 uger. Hver træning har en lille overskrift, som beskriver træningens overordnede tema. Træningerne er fyldt med sjove småspil, udfordrende øvelser, alternative kamprunder og plads til hygge – både under og efter træning.

Træningsprogrammerne kan også findes digitalt – via vores app "DGI Trænerguiden" og på [www.dgi.dk/traenerguiden/badminton](http://www.dgi.dk/traenerguiden/badminton).

På alle træningsprogrammerne finder du en QR-kode, som du kan scanne med din telefon (eller trykke på, hvis du læser elektronisk), hvorfra du bliver sendt direkte hen til programmerne.

Prøv det!



# Unge motivation for badminton

## 6 motiver for hvorfor unge går til badminton og fortsætter med at spille

Vi har samlet den seneste viden om unges motiver for at gå til badminton. Læs med og bliv inspireret. Det vil hjælpe dig til at skabe en træning, hvor deltagerne trives og får endnu mere lyst til at spille badminton sammen.

Unge motiver for at spille badminton kan inddeles i seks områder, som vi anbefaler, du læser: Glæde, Motion, Fællesskab, Flexibilitet, Udvikling og Oplevelse. Derudover anbefaler vi, at du som træner for unge er særligt opmærksom på at inddrage deltagerne. Husk, at hvis du går lidt til dem, har de en mening. Sammen kan I afstemme forventninger til træningen og opnå en fælles forståelse for jeres hold, så det bliver endnu sjovere at gå til badminton.



## 1. GLÆDE

Glæden ved badminton kan opleves i mange forskellige situationer og på flere forskellige måder. Selvom deltagerne også forventer et vist motionsudbytte, forventer de først og fremmest, at det at gå til badminton er sjovt.

Deltagerne vil opleve badminton som et sjovt motionstilbud, når de mærker, der er plads til leg, konkurrence og grin, og den sociale stemning på holdet er god. Dette forstærkes yderligere, når de får succesoplevelser, oplever intensitet i duellerne og spiller jævnbyrdige kampe.

### TEGN

- Der er god stemning på holdet
- Deltagerne smiler og hygger sig
- Deltagerne glæder sig til næste gang
- Deltagerne er engagerede i træningen

### TRÆNERENS MULIGHEDER

- Gå forrest med en positiv jargon præget af humor, respekt og uformelhed
- Lav varieret træning/samspilskonstellationer
- Husk småspil (udfordrer deltagerens omstillingsparathed og giver mulighed for små konkurrencer)
- Gør brug af musik.

## 2. MOTION

Unge oplever generelt badminton som et middel til at opnå målet om motion. Det er derfor vigtigt, at deltagerne så ofte som muligt oplever, at de får sved på panden ved at gå til badminton.

De sætter pris på, at pulsen stiger undervejs, og at de efterfølgende kan mærke, at kroppen har været i gang og er blevet brugt. Oplevelsen af at få motion giver mening for deltagerne i forhold til at gøre noget godt for deres egen sundhed. Spørg løbende ind til, hvilken form for træning, de foretrækker.

### TEGN

- Deltagerne sveder
- Deltagerne får pulsen op
- Deltagerne udfordrer deres fysik (og giver udtryk herfor)

### TRÆNERENS MULIGHEDER

- Opvarmningsøvelser/-lege med stigende intensitet
- Småspil (som gør spillet mere enkelt og intenst)
- Træningsøvelser (som fokuserer på "at holde bolden i gang")
- Jævnbyrdige badmintonkampe
- Anvend forskellige former for fysisk træning (fx konceptet BadmintonFitness)
- Hold fokus på meget aktivitet og lidt instruktion
- Mind gruppen om at tage godt mod nye – hver gang.



### 3. HYGGE & FÆLLESSKAB

“Jeg vil gerne spille med mine venner” eller “jeg vil gerne spille med nogle forskellige”.

Deltagerne vælger typisk at gå til badminton ud fra en forventning om at komme til at være en del af et hyggeligt fællesskab.

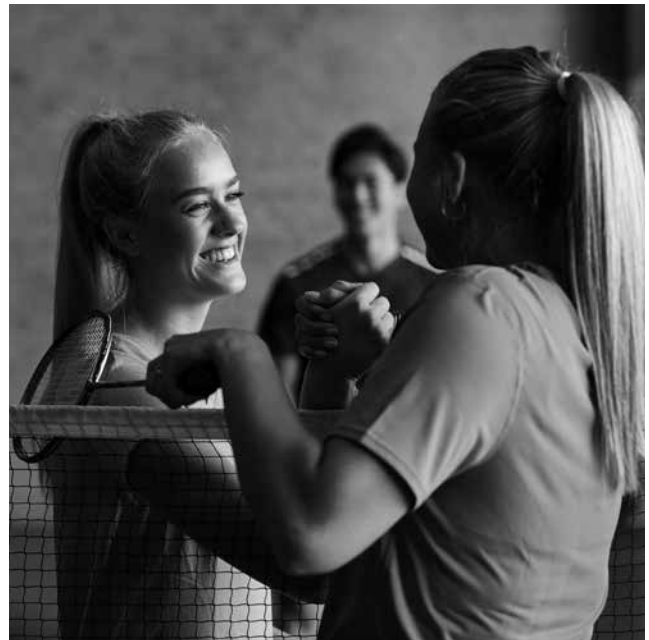
At være en del af et fællesskab er på sigt med til at skabe et stærkt tilhørsforhold. Derudover vil gode relationer til de andre deltagere på holdet være med til at motivere den enkelte deltager ekstra for at komme til træning.

#### TEGN

- Deltagerne hygger sig sammen
- Alle kan tale og træne med alle
- Deltagerne viser interesse for hinanden
- Der opbygges en holdånd over tid
- Deltagerne griner sammen

#### TRÆNERENS MULIGHEDER

- Tag ansvar for at deltagerne blandes med hinanden (i fx opvarmning, småspil og kampe)
- Sørg for opvarmning med lege, makkerøvelser eller sjove konkurrencer
- Husk småspil med mange skift – nye modstandere/medspillere
- Sættet kampe, der så vidt muligt er jævnbyrdige men varierende.



### 4. FLEKSIBILITET

Fleksibilitet er et centralt begreb i forhold til at fastholde unge. Tilbuddet om at gå til badmintontræning skal opleves som et frirum, som de unge ønsker at vælge til.

Det betyder fx at deltagerne ikke skal have dårlig samvittighed over ikke at kunne komme HVER gang og ikke nødvendigvis behøver at melde afbud.

#### TEGN

- Deltagerne kommer til træningen, når de kan
- Deltagerne er glade (eller bliver det), når de har valgt at komme
- Deltagerne bestræber sig - grundet egen motivation - på at deltage hver gang

#### TRÆNERENS MULIGHEDER

- Italesæt fleksibiliteten både til træning og på skrift
- Lad holdet have ubegrænset plads – med et stort hold er I ikke så sårbare overfor afbud
- Hav tillid til, at deltagerne ser træningen som et frirum – de vil gerne komme!
- Udvis forståelse for dem, der har svært ved at komme hver gang (fx pga. en vigtig aflevering)
- Hold fokus: Lav altid en god træning for dem, som er mødt op.





## 5. UDVIKLING

De fleste unge på et badmintonhold motiveres af at mærke forbedringer i deres spil.

Det kan dog være en udfordring at ramme plet på følelsen af udvikling hos en træningsgruppe. Det opleves ofte meget individuelt; nogle ønsker teknisk slagtræning, hvor de kan fordybe sig, mens andre foretrækker at opnå opnå udvikling ved at spille kampe.

Det bedste råd er derfor at forhøre sig blandt deltagerne – hvilke forventninger har de til træningen i forhold til udviklingen af deres eget spil?

### TEGN

- Deltagerne gør sig umage under badmintonspillet
- Deltagerne behersker flere og flere badmintonfærdigheder
- Deltagerne er nysgerrige på teknisk og taktisk udvikling
- Deltagerne fordyber sig i den tekniske/taktiske træning
- Deltagerne afprøver de lærte færdigheder i småspil og kampe

### TRÆNERENS MULIGHEDER

- Forhør dig om deltagernes lyst til at lære nye facetter
- Inddrag forskellige tekniske/taktiske perspektiver henover sæsonen
- Variér aktiviteterne på den enkelte træning (så der både er slagtræning, småspil, kampe og fysisk træning)
- Differentiér øvelserne på banerne ift. deltagernes niveau
- Snak med deltagerne om deres udvikling - særligt om oplevelsen af forbedring
- Giv ros, når deltagerne har forbedret sig.

## 6. OPLEVELSE

Badmintontræningen er et tilvalg i de unges ellers travle hverdag. Derfor er det også vigtigt, at der overvejende er tale om gode oplevelser med at gå til badminton. Det skabes på træningen ved at overveje og implementere flere af de tidligere nævnte faktorer.

Derudover er det også muligt at skabe flere gode oplevelser med badminton - oplevelser som støtter op om selve kerneoplevelsen, træningen.

Eksempler på sådanne oplevelser kunne være sociale arrangementer, holdturneringskampe eller turneringer mod spillere fra andre klubber.

Disse oplevelser kan være med til at gøre helhedsoplevelsen af at gå til badminton endnu bedre – men det forudsætter, at deltagerne er blevet bidt af at gå til badminton og også har lyst og tid til at prioritere mere af deres fritid til sporten.

### TEGN

- Deltagerne er glade og engagerede
- Nogle deltagere udtrykker lyst til at deltage i aktiviteter udover træningen
- Nogle deltagere udtrykker lyst til at prøve sig af mod andre, udefra

### TRÆNERENS MULIGHEDER

- Spørg ind til deltagernes idéer
- Involver de mange muligheder for frivillige kræfter i gruppen
- Uddelegér og del ansvaret i gruppen
- Udfordr nabobyen i en turnering.

## Træning 1 - Den Sjove



Velkomst /introduktion (10 min)	<b>Præsentation af dagens program</b> - Tag godt mod deltagerne
Opvarmning (10 min)	<b>2 runder løb i hallen til musik</b>  <a href="#">Bodyguard</a>  Fangeleg 3-mod-1 Fangeren skal komme forbi de to bodyguards og fange kongen, imens bodyguards og kongen holder hinanden i hænderne.
Teknik (15 min)	<b><a href="#">Samarbejdsspil 2 &amp; 2</a></b>  Spillerne skal samarbejde for at få øvelserne til at fungere – samtidig træner de grundlæggende tekniske færdigheder.  <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Øvelse 1: BUTTminton</li><li>▪ Øvelse 2: Trick shot</li><li>▪ Øvelse 3: Overhånd- og underhåndsslag uden net</li><li>▪ Øvelse 4: Skiftevis forhånd og baghånd uden net</li></ul>
Småspil (15 min)	<b><a href="#">"Hej! Hvem er du?"</a></b>  Små kampe på halvbane med op- og nedrykning. Spillerne fordeler sig tilfældigt ud på banerne og spiller halvbane-singler på tid. De rykker plads efter 1-2 minutters spil. Hver gang man møder en ny modstander, går man frem til nettet og hilser på hinanden. Vinderne rykker i den ene retning og taberne i den modsatte. Står det lige, slår man sten-saks-papir om resultatet.  Se mere om spillet halvbanesingle, <a href="#">her</a>  Variationer: Kvantbanesingle, servelinje som baglinje, ketsjer mellem benene efter hvert skud, 2 point ved smash som vindeslag mv.
Kamprunde (20 min)	Organisér kampene med udgangspunkt i hvor spillerne sluttede i det foregående "Hej! Hvem er du?" - spil. Doubler og evt. singler.
Afslutning(10 min)	<b><a href="#">Ketsjerstafet</a></b>  Opdel spillerne i hold á 3 eller 4 personer. Deltagerne løber gennem hallen og danner en "kæde" med deres ketsjere.
Tak for i dag	<b>Afrunding</b> - småsnak og hygge
Bonusøvelse (10 min)	<b><a href="#">Halvbane double</a></b>  Fire spiller double på halv bane. Parrene skal indbyrdes skiftes til at returnere bolden. De spiller helt ud til doublelinjerne, og de opnår point ved at vinde duellen. Opmærksomhed på ikke at løbe ind på halvbanen ved siden af, hvis der er en kamp i gang.




<p><b>Velkomst /introduktion (5 min)</b></p>	<p><b>Præsentation af dagens program</b> - Tag godt mod deltagerne</p>
<p><b>Opvarmning (15 min)</b></p>	<p><b>2 runder løb i hallen til musik</b></p> <p><b>Små parøvelser:</b></p> <p><a href="#">Klapjagt</a> </p> <p>Klap modstanderen over fingrene eller på knæene</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Øvelse 1 - Klapjagt liggende</li> <li>▪ Øvelse 2 – Klapjagt stående</li> </ul> <p><a href="#">Tvekamp</a> </p> <p>Vælt hinanden på forskellige måder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Øvelse 1: Vælt hinanden, frierstilling</li> <li>▪ Øvelse 2: Vælt hinanden stående</li> </ul>
<p><b>Teknik (15 min)</b></p>	<p><b>Fladt spil 2 &amp; 2</b></p> <p><a href="#">1. Teknisk øvelse: Samarbejdsspil med 2 bolde på samme tid</a> </p> <p>Hvor længe kan I holde duellen kørende?</p> <p><a href="#">2. Småspil med fladt spil: Ram netkanten</a> </p> <p>Spil blødt og følt til hinanden med underhåndsslag fladt hen over nettet. Rammer man netkanten får man et point.</p>
<p><b>Småspil (15 min)</b></p>	<p><a href="#">Minespillet</a> </p> <p>Single på halvbane. Dette småspil kræver mange bolde, da vinderen af hver duel, skal placere en bold (en "mine") på modstanderens banehalvdel.</p> <p>Man kan kun vinde spillet, hvis modstanderen vælter en "mine" på sin egen banehalvdel. Spillet kan være med til at udligne niveauforskel, da det bl.a. også handler om at være strategisk, og fokuseret på sine miner.</p> <p>Der kan evt. rykkes 1-2 gange op- og ned mellem vindere og tabere.</p>
<p><b>Kamprunde (20 min)</b></p> <p><i>I skal bruge et sæt spillekort</i></p>	<p><a href="#">Pokerton</a> </p> <p>Korte kampe på halvbane, 1 mod 1. Inden kampen trækker spillerne hver et spillekort, der afgør, hvor mange point de hver især skal opnå for at vinde kampen, eks. en fem'er = 5 point. Spillerne viser naturligvis ikke deres kort til hinanden. Vinderen er den, som først når sit tal - uanset hvad modstanderen har.</p>
<p><b>Afslutning(10 min)</b></p>	<p><a href="#">Rundt om nettet – gambleedition</a> </p> <p>Alm. rundt om nettet, men efter et par prøverunder skal spillerne "gamble" - vil de have 1, 2 eller 3 liv? Man er cool, hvis man vinder med kun 1 liv, men det er selvfølgelig langt mere sikkert at vælge 3 liv.</p>
<p><b>Tak for i dag</b></p>	<p><b>Afrunding</b> - småsnak og hygge</p>



<p><b>Velkomst /introduktion (5 min)</b></p>	<p><b>Præsentation af dagens program</b> - Tag godt mod deltagerne</p>
<p><b>Opvarmning (10 min)</b></p>	<p><b>Koordinationsløb</b></p> <p>Instruér spillerne i forskellige typer løb, der med tiden bliver sværere og ser dummere ud. Husk at sætte musik på!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Høje knæløftninger</li> <li>2. Spark bagi</li> <li>3. Sving med armene</li> <li>4. Sving med armene - den ene arm modsat den anden</li> <li>5. Høj knæløftning med højre ben og sving med venstre arm</li> <li>6. Spark bagi med venstre ben og sving med højre arm</li> <li>7. Høj knæløftning på venstre ben og sving med begge arme</li> <li>8. Høj knæløftning på højre ben, spark bagi på venstre ben, sving med begge arme</li> <li>9. Høj knæløftning på venstre ben, spark bagi med højre ben, sving med begge arme - den ene arm modsat den anden</li> </ol> <p>Find selv på flere ...</p>
<p><b>Opvarmning (10 min)</b></p>	<p><b><a href="#">Bold-transport i hold</a></b> </p> <p>Lav hold med 3-4 spillere (jo færre desto nemmere). Holdene konkurrerer mod hinanden om hurtigst at få transporteret deres fjerbold fra den ene ende af hallen til den anden.</p> <p>Bolden serves i gang af en spiller bag linjen i den ene ende af hallen. Spillerne skal nu i en aftalt rækkefølge skiftes til at skyde til bolden, og på den måde få den over stregen i den anden ende af hallen.</p> <p>Går den aftalte rækkefølge i kludder, eller lander bolden på jorden, skal holdet løbe tilbage til start og starte forfra.</p>
<p><b>Teknik (10 min)</b></p>	<p><b><a href="#">Slagøvelse med rotation</a></b> </p> <p>(Serv)-drop-netdrop-løb på halvbane.</p> <p>Spillerne roterer til ny spillemakker efter 1-2 minutter</p>
<p><b>Småspil (15 min)</b></p>	<p><b><a href="#">Boldflyt</a></b> </p> <p>Fire spillere (sammen i to doublepar) på doublebane. De spiller almindelig double, men spillerne skal skiftes til at returnere bolden - dvs. har A returneret, skal B returnere bolden næste gang, den kommer over nettet.</p> <p>Der stilles seks bolde på den ene doublesidelinje på begge banehalvdele. Under duellerne flyttes boldene - én ad gangen - fra den ene doublesidelinje til den anden. Er spilleren i gang med at flytte en bold, når duellen bliver afgjort, stilles bolden tilbage. Der tælles altså ikke point - derimod vindes spillet ved at flytte alle boldene til den modsatte sidelinje.</p>

## Træning 3 - Den Sociale (fortsat)



<b>Kamprunde (20 min)</b>	<p><b>Rangering</b></p> <p>Kamprunden sammensættes ved at rangere spillere ud fra forskellige/tilfældige parametre, fx: Skostørrelse, højde, alder, antal søskende, husnummer eller andet. Når spillerne er rangeret, sammensættes de parvis. Lav fx opstilling i en række rangeret ud fra skostørrelse. Dan så par enten ved at starte fra den ene ende, så de to med mindst skostørrelse spiller sammen, eller tag alternativt en spiller fra "hver ende", så de to med hhv. mindst og størst skostørrelse spiller sammen osv.</p>
<b>Afslutning (10 min)</b>	<p><b>Yoga - Solhilsen</b></p> <p>Forsøg jer med denne alternative afslutning. Det behøves ikke være perfekt yoga – fokus skal være på, at det bliver sjovt og hyggeligt. Få inspiration <a href="#">her</a></p> <p>Sæt noget lækkert yoga-musik på!</p> <p><b>TIP:</b> Overvej om der er nogle på holdet, der ved noget om yoga – måske de kunne lokkes til at stå for sessionen?</p>
<b>Tak for i dag</b>	<p><b>Afrunding</b> - småsnak og hygge</p>
<b>Bonusøvelse (10 min)</b>	<p><b>Engelsk double i hele hallen</b> </p> <p>Almindelig engelsk double i hele hallen, men hvis en spiller vinder på et smash, mister modstanderen 2 liv. De må dog først smashe efter 4 slag frem og tilbage.</p> <p>Alle spillere har 5 liv. Når de dør, finder de en ny bane.</p>



<p><b>Velkomst /introduktion (10 min)</b></p>	<p><b>Præsentation af dagens program</b> - Tag godt mod deltagerne</p>
<p><b>Opvarmning (10 min)</b></p>	<p><b>2 runder løb i hallen til musik</b></p> <p><b>Kongens efterfølger</b></p> <p>Lav Kongens efterfølger (i grupper á 4-5 spillere) rundt om nettene med gakkede løbemønstre og gangarter. Efter ½ runde i hallen skifter kongen – en ny træder frem og bestemmer løbemønstret.</p> <p><a href="#">Inspiration til gakkede gangarter</a> ▶</p> <p><a href="#">Inspiration til motorisk udfordrende løbemønstre</a> ▶</p>
<p><b>Småspil (15 min)</b></p>	<p><a href="#">Følg lederen</a> ▶</p> <p>2 spillere står på samme side af nettet og skal spille uden net på denne banehalvdel. Der må kun spilles underhåndsslag og bolden skal spilles mindst en meter op i luften. Ellers gælder det om at udspille sin modstander. Der spilles sæt til 7.</p>
<p><b>Teknik ( 20 min)</b></p>	<p><a href="#">Benarbejde til forbanen med chassé – 3 og 3 sammen</a> ▶</p> <p><b>Øvelse 1 (5 minutter)</b></p> <p>Kast bolde og træn netspillet. Kast 5-10 bolde og byt.</p> <p><b>Øvelse 2 (5-10 minutter)</b></p> <p>Øvelsen laves ved at 2 spillere skiftevis slår til bolden på forbanen. Spillerne skal bevæge sig fra spillecentrum, ud til slagstedet og tilbage til spillecentrum. Spillerne bevæger sig rundt om hinanden, hvorfor det er vigtigt at spillerne bevæger sig lidt frem efter slaget for derved at give plads til anden spiller. Oplæggeren står på modsatte side og kaster bolde med overhåndskast.</p> <p><b>Øvelse 3 (5 minutter)</b></p> <p>Se hvor mange gange I kan løfte og ramme i "grøften" ved baglinjen ud af 10 forsøg. Prøv 2 gange hver.</p>
<p><b>Småspil (10 min)</b></p>	<p><b>Bombespillet</b></p> <p>Der spilles på halvbane med op- og nedrykning. Der rykkes bane efter 2-3 min - enten op (vinderne) eller ned (taberne). Står der lige, slår spillerne sten-saks-papir om resultatet.</p> <p><a href="#">1. variation (5 min)</a> ▶</p> <p>Der vælges en "bombemand". Efter servern spilles der netbolde/putbolde indtil "bombemanden affyrer bomben", dvs. fjerbolden med et lob. Spilleren på modsatte side skal forsøge at gribe "bomben" og dermed score et point - griber spilleren ikke "bomben", går pointet til "bombemanden". Spillerne skiftes til at være "bombemand" mellem hver duel.</p> <p><a href="#">2. variation (5 min)</a> ▶</p> <p>Samme spil, men når der lobbes, spiller de duellen færdig som alm. halvbanekamp.</p>

## Træning 4 - Den Spøjse (fortsat)



<b>Kamprunde (15 min)</b>	<p>Lav kampene med udgangspunkt i, hvor spillerne endte i op- og nedrykningen i Bombespillet før.</p> <p>Double og evt. singler.</p>
<b>Afslutning (10 min)</b>	<p><a href="#">Mester</a> </p> <p>En af yderbanerne udnævnes til "Mesterbanen". Målet er at komme op og spille på Mesterbanen. Alle spillere fordeles på halvbanerne. Der spilles en duel på en halv bane, hvor taberen bliver stående, og vinderen rykker op mod mesterbanen. På mesterbanen spilles der single på hel bane. Samtidig skal en spiller vinde to dueller i træk for at blive nye mester. Hvis man taber på mesterbanen, skal man starte helt forfra.</p>
<b>Tak for i dag</b>	<p><b>Afrunding</b> - småsnak og hygge</p>
<b>Bonusøvelse (10 min)</b>	<p><a href="#">Engelsk double med joker</a> </p> <p>Jokeren er en ekstra bold, der må flyttes rundt under nettet. Taber man duellen samtidig med, at jokeren er på ens felt, mister man et ekstra liv. Der er altså to liv på spil i hver duel.</p>



<p><b>Velkomst /introduktion (10 min)</b></p>	<p><b>Præsentation af dagens program</b> - Tag godt mod deltagerne</p>
<p><b>Opvarmning (15 min)</b></p>	<p><b>Stationstræning i par</b></p> <p>Det er vigtigt, at parrene er cirka lige høje. 1 min og 30 sek. pr. station - hold 20 sek. pause mellem hver tur. Hver station på én badmintonbane.</p> <p><b>1) <a href="#">Stigeøvelser</a></b> </p> <p>Der vises 2-3 forskellige stigeøvelser på agilitystige (Har I ikke en stige, kan I bruge streger i hallen).</p> <p><b>2) "Koneløb"</b></p> <p>Den ene spiller løber med den anden spiller på ryggen - fra én ende i hallen til en anden. Når de når til enderne, byttes der.</p> <p><b>3) <a href="#">Hurtigere end sin egen skygge</a></b> </p> <p><b>4) Boldjonglering</b></p> <p>På banen ligger der én fjerbold og én ketsjer til hver spiller. Nettet på banen er sat ned til jorden. Spillerne skal løbe fra baglinje til baglinje og samtidigt løbe/hoppe over nettet, mens de jonglerer med bolden.</p> <p>Tag en tur til på alle baner, hvis I har tid.</p>
<p><b>Småspil (15 min)</b></p>	<p><b><a href="#">Bjergbestiger</a></b> </p> <p>Småspil med 4 spillere på en bane med oprykning og nedrykning fra felt 1 – 4. Den spiller, der taber duellen, rykker ned på felt nr. 4. Resten af spillerne rykker ét felt opad, hvis der er kommet et frit felt.</p>
<p><b>Teknik ( 20 min)</b></p>	<p><b>Smash</b></p> <p><b>1. <a href="#">Badmintonkast i par - smash</a></b> </p> <p>To spillere kaster bolde til hinanden. Boldene skal kastes som en smash, altså nedadgående</p> <p><b>2. <a href="#">Smash med oplæg</a></b> </p> <p>Spilleren skal slå et smash fra den bagerste del af banen på en høj serv.</p> <p><b>3. <a href="#">Smash med benarbejde</a></b> </p> <p>Går det godt, kan I øve smash med benarbejde til.</p> <p>Spil en blød mellem-bold, derefter et løft og spilleren bevæger sig ned og smasher på løftet.</p>





<p><b>Småspil (15 min)</b></p>	<p><b>Smash-boss: Halvbanesingle med rotation</b>                  Inden duellen sættes i gang, udvælges en "boss". Herefter clearer der, indtil "bossen" smasher - når der smashes, spilles duellen færdigt med alm. regler.                  Det gælder således om for "bossen" at time sit smash perfekt, og dermed udnytte denne fordel. Når duellen er slut, er det nu den anden spillers tur til at være "boss". Der spilles 2-3 min. kampe, hvorefter alle rykker en tak til højre.                   Se mere om spillet halvbanesingle, <a href="#">her</a></p>
<p><b>Afslutning (10 min)</b></p>	<p><a href="#">Engelsk double i hele hallen</a> </p> <p>Når en spiller har mistet 3 liv, skal vedkommende forlade banen og tage 5 gentagelser af en (valgfri) fysisk øvelse bag banerne. Herefter venter spilleren til en ny bane er ledig (hvor en anden har forladt banen), løber ind og starter med 3 nye liv.</p>
<p><b>Tak for i dag</b></p>	<p><b>Afrunding</b> - småsnak og hygge</p>
<p><b>Bonusøvelse (10 min)</b>   <i>I skal bruge terninger</i></p>	<p><a href="#">Spil med terninger</a> </p> <p>Alle mod alle. Der spilles en normal kamp i halvbanesingle. Spillerne starter med at slå med en terning. Øjnene på terningen bestemmer, hvor mange point spilleren skal opnå for at vinde kampen. Dog skal der vindes to dueller i træk, hvis terningen viser et 1-tal.                   Efter endt kamp slår spillerne med terningerne igen og finder en ny modstander at konkurrere imod.</p>

## Træning 6 - Den Udmattende



<b>Velkomst /introduktion (10 min)</b>	<b>Præsentation af dagens program</b> - Tag godt mod deltagerne
<b>Opvarmning del 1 (10 min)</b> <i>I skal bruge papir og blyant</i>	<a href="#">Dagbogsløb</a> Spillerne går sammen i par. Den ene person løber og jonglerer med fjerbolden gennem hallen – ned til endevæggen og tilbage igen. Den anden person ligger i planke med et stykke papir og en blyant. Han/hun skal starte på at skrive en historie, som der kan skrives videre på. Når den jonglerende spiller kommer tilbage, bytter de to spillere roller. Den sjoveste historie vinder.
<b>Opvarmning del 2 (10 min)</b>	<a href="#">Netspil med løb</a> Tre spillere sammen om en halv bane. Feederen står alene på den ene kvartbane og skal altid spille bolden tilbage til de to arbejdende spillere omkring forreste servelinje. På den anden side skal de to arbejdende spillere på skift spille bolden tilbage til feederen omkring forreste servelinje. Hver gang de arbejdende spillere har returneret bolden, skal de ned på baglinjen og lave et saks (skygge), for derefter at søge frem mod nettet og returnere bolden. Når feederen har spillet bolden 30 gange, bytter de tre spillere plads.
<b>Teknik ( 15 min)</b>	<b>Clearøvelser 2 og 2</b> <a href="#">Øvelse 1: Clear – det lange slag fra baglinje til baglinje</a> Kør evt. øvelsen med fokus på saks-benarbejdet  <a href="#">Øvelse 2: Clear med saks – med kørende bold</a>
<b>Småspil (15 min)</b>	<a href="#">Vælte bolde på forreste servelinje</a> Singlespil på halvbane. Hver spiller placerer 5 bolde på hver sin servelinje. Duellen starter med en lang serv. Nu skal spillerne klare til hinanden. Formår man at lave et fornuftigt langt clear, kan man løbe op til servelinjen og vælte en bold med ketsjeren. Spilleren, der vælter en bold på sin linje, skal også returnere den næste bold - ellers skal spilleren rejse den væltede bold op igen.  Det gælder således om at lave lange, præcise clears og om at komme hurtigt frem og tilbage. Den spiller, der først får væltet sine 5 fjerbolde, vinder.



<p><b>Kamprunde (25 min)</b></p>	<p><a href="#">Doubleturnering med træk af spillekort</a> </p> <p>Alle spillerne trækker et kort, som de skal huske på og derefter lægge i en bunke.</p> <p><b>1. Runde:</b> Træneren trækker de enkelte kort ud og parrer dermed spillerne. De spiller på tid (ca. 7 min), og på trænerens signal samles spillerne igen.</p> <p><b>2. Runde:</b> De spillere, som har 1 sejr, lægger deres kort i én bunke, og spillerne med 0 sejre lægger deres kort i en anden bunke. Træneren laver nye kampe, hvor spillerne med 1 sejr spiller mod hinanden, og spillerne med 0 sejre spiller mod hinanden.</p> <p><b>3. Runde:</b> Spillerne med 2 sejre spiller mod hinanden, spillerne med 1 sejr spiller mod hinanden, og spillerne med 0 sejre spiller mod hinanden.</p>
<p><b>Afslutning (10 min)</b></p>	<p><a href="#">Futtog</a> </p> <p>Tre til fire spillere sammen på række. Første person løber til enden og tilbage igen. Her klapper han en person i hånden og tager personen med på tur (i hånden) frem og tilbage. De to spillere tager næste person i hånden, så de nu løber tre sammen. Når alle løber sammen sættes den første løber af ved startlinjen. Sådan forsættes indtil sidste person i toget løber sin sidste tur alene.</p>
<p><b>Tak for i dag</b></p>	<p><b>Afrunding</b> - småsnak og hygge</p>
<p><b>Bonusøvelse (10 min)</b></p>	<p><a href="#">2 mod 1</a> </p> <p>Der spilles en normal kamp - to mod én. De to spillere har doublebane, den ene spiller har singlebane. For at vinde 1 point skal de to spillere vinde 3 dueller i træk, mens den ene skal vinde 2 dueller i træk. Når enten de to eller den ene har vundet et point, byttes der rundt, så en ny spiller er alene. De enkelte spillere beholder deres egne point.</p>

## Træning 7 - Den Konkurrencemindedede



Velkomst /introduktion (10 min)	<b>Præsentation af dagens program</b> - Tag godt mod deltagerne
Opvarmning (10 min)	<b>2 runder løb i hallen til musik</b> <a href="#">Stregtik</a> 5-7 spillere på en halv badmintonbane. En af spillerne er fanger, som skal forsøge at tikke en af de andre. Den, som tikkes, er nu fanger. Der må kun løbes på badmintonstregerne, og der må kun tikkes, hvis man er på samme streg.  Stop tiden efter 30-45 sek. Den, som er fanger på hver bane, skal tage 5 armbøjninger. Personen må herefter vælge en ny fanger.  Forskellige variationer til, hvordan spillerne må bevæge sig, fx: Løb, chassé, brystet mod nettet hele tiden m.fl.
Småspil (10 min)	<a href="#">Tonserkamp</a> 2 spillere sammen på en halvbane. 1 fjerbold placeres under nettet. Spiller A og B ligger på hver deres baglinie. Spillerne tæller ned sammen fra 3 og derefter løber de begge efter bolden.  Den første person henne ved fjerbolden server så hurtigt som muligt, en opadgående bold. Der spilles derefter en normal duel på halvbane.
Teknik (20 min)	<b>Baghåndsopsamlinger</b> <a href="#">Øvelse 1 – Multi-feeding i par</a> Slå til hurtigt kastede fjerbolde.  <a href="#">Øvelse 2 – Feeding i par - mod mur</a> Baghåndsopsamling efter mål.  <a href="#">Øvelse 3 – Hurtigt spil mod mur</a> Spil hurtigt op ad væggen med baghånden i et underhåndsslæg.
Småspil (10 min)	<a href="#">Two balls</a> Double med 2 fjerbolde i spil på samme tid. For at vinde pointet skal parret have vundet begge bolde samtidigt. Boldene må sættes i spil hele tiden, indtil et par har vundet begge bolde samtidig.

## Træning 7 - Den Konkurrencemindedede (fortsat)



<b>Kamprunde (15 min)</b>	<p><a href="#">Udfordringskampe</a> </p> <p>Hvem er klar til at udfordre hvem? Lad spillerne selv byde ind og ønske modstandere. Hjælp med at få de sidste spillere fordelt, hvis der opstår tvivl – så det hele går op.</p>
<b>Afslutning (10 min)</b>	<p><a href="#">Himmel og helvede - doubleversion på flere baner</a> </p> <p>Spillerne i "helvede" server selv bolden i gang. Ca. 5 par på hver bane</p>
<b>Tak for i dag</b>	<p><b>Afrunding</b> - småsnak og hygge</p>
<b>Bonusøvelse (10 min)</b>	<p><a href="#">"Kom af med boldene"</a> </p> <p>Doublespil - parrene kan evt. findes ved ketsjertræk. Opstil 5 eller 10 fjerbolde på hver baglinje - der serves i gang med en "neutral" bold. Tabes en bold, skal én fra holdet hurtigst muligt have fat i den og placere fjerbolden på egen baglinje - vinderholdet skal modsat hurtigt tage en fjerbold fra egen baglinje og serve med denne. Det hold vinder, der først får fjernet alle sine bolde fra baglinjen.</p>



## Træning 8 - Den Elegante



<b>Velkomst /introduktion (10 min)</b>	<b>Præsentation af dagens program</b> - Tag godt mod deltagerne
<b>Opvarmning (10 min)</b>	<b>2 runder løb i hallen til musik</b>  <a href="#">Samle bolde til reden</a> Spillerne henter bolde fra midten af banen til deres eget hjørne. Der kan også stjæles fra hinandens reder. Spillet stoppes, når der ingen bolde er tilbage eller på tid.
<b>Teknik (20 min)</b>	<b>Forbaneteknik</b>  <a href="#">Øvelse 1 - Benarbejde til forbanen – kast til begge hjørner</a> Gør gerne øvelsen lettere ved, at spillerne går sammen 3 og 3, og boldene kastes af to oplægger i en fast rytme - skiftevis mellem forhånds-og baghåndssiden.  <a href="#">Øvelse 2 - Boldkontrol på forbanen</a> Fokus på benarbejdet fra forrige øvelse. Alle spillere roterer en tak til højre efter 2-3 min.
<b>Småspil (20 min)</b>	<b>Joker-terningen</b>  Der spilles halvbanesingler til 7 point. Spillerne finder hver en modstander og en terning. Hvert tal på terningen angiver et slag. Spillerne slår én gang med terningen hver, og det angivne slag må ikke benyttes i hele kampen fx 1: Smash 2: Lige clear 3: Drop 4: Lige lob 5: Kort serv 6: Lang serv.  Efter endt kamp, finder man en ny, ledig spiller.
<b>Kamprunde (15 min)</b>  <i>I skal bruge en terning</i>	<a href="#">Let the dice roll!</a>  Alle spillere slår med en terning, og antallet af øjne bestemmer hvilken bane, den enkelte spiller skal spille på – Dvs. viser terningen tre øjne, spilles der på bane 3. Når fire spillere har slået det samme nummer "lukkes" banen. Hvis dette nummer efterfølgende slås af flere spillere, skal de slå om. De fire spillere på banen sammensætter selv de to doublepar og beslutter, om der byttes makker undervejs.

## Træning 8 - Den Elegante (fortsat)



<b>Afslutning</b> (10 min)	<a href="#">Himmel og helvede - Singleversion på flere baner</a>  4-6 spillere på hver bane. Spilleren i "helvede" server duellen i gang.
<b>Tak for i dag</b>	<b>Afrunding</b> - småsnak og hygge
<b>Bonusøvelse</b> (10 min)	<a href="#">Netkamp med underhånd</a>  Netkamp spillet med underhåndsslag – dvs. at alle slag skal slås med ketsjeren under hånden, og fjerbolden skal have retning opad. Banen er fra nettet og til servelinjen samt fra doublesidelinjen og indtil midten af banen. Der tælles point som i en almindelig kamp.



## Træning 9 - Den Præcise



<b>Velkomst /introduktion (10 min)</b>	<b>Præsentation af dagens program</b> - Tag godt mod deltagerne
<b>Opvarmning (10 min)</b>	<b>Stafet</b> Spillerne løber med ketsjeren i hånden og jonglerer med fjerbolden på forskellige måder.
<b>Småspil (10 min)</b>	<b>Multikamp</b> Alle i hallen spiller halvbanesingler til 5 point. Vinderne bliver stående på banen. Taberne løber en omgang i hallen og vælger derefter en ny modstander/ledig bane.
<b>Teknik (15 min)</b>	<b>Hjørnetræning</b> To spillere sammen. Oplæggeren står i det korte forhåndshjørne og må frit spille spille bolden i de tre hjørner: Lige kort, lige lang, kryds lang.  Den arbejdende spiller skal altid returnere direkte til oplæggeren i det korte forhåndshjørne. Der arbejdes i ca. 2 minutter, hvorefter spillerne bytter roller.
<b>Småspil (10 minutter)</b>	<b>Accelerationsspillet (med rotation)</b> Spillerne konkurrerer i singlekamp på halvbane. Anderledes regel: Stillingen accelereres, hvis den samme spiller vinder flere dueller i træk. Første duel giver 1 point. Hvis den næste duel også vindes, giver det 2 point (spilleren har nu samlet 3). Vindes også næste duel, giver det 3 point (spilleren har nu samlet 6 point) osv. Der konkurreres til 11 eller 15 point. Alle spillere rykker en bane til højre efter 2-3 minutter.
<b>Kamprunde (20 min)</b> <i>I skal bruge et sæt spillekort</i>	<b>Doublekampe med træk af spillekort</b> Makkerparrene bestemmes ud fra simpel lodtrækning fra en bunke med blandede spillekort. Som forberedelse skal I sortere kortene, så I kun bruger kortene fra ES til og med 6 (i alle 4 kulører). Tag x antal kort fra, så antallet passer med antallet af spillere, der skal fordeles. Fordeling: Alle spillere trækker et kort fra den sorterede bunke på gulvet (som vender med bagsiden opad). Nu spiller de to sorte esser sammen mod de to røde esser på bane nr. 1. Det samme sker på bane 2-6.  Variation: Har I store niveauforskelle, kan I lave to bunker, som der skal trækkes fra.





<p><b>Afslutning (10 min)</b></p>	<p><b>Skiskydning</b> </p> <p>Deltagerne skal forestille sig, at de er til et skiskydningsløb. Væggen er en skyde-station, mens en omgang rundt om nettene i hallen er skipisten. Løbet startes med at alle løber afsted fra startlinjen ud til deres "bås", hvor deres ketsjer og en fjerbold ligger klar.</p> <p>Nu skal de slå 5 bolde op ad væggen – hvis bolden går i stå, skal der IKKE startes forfra, men tælles videre. HVIS et slag kiks (hvis spilleren ikke rammer bolden eller bolden ikke rammer væggen), er der sket et fejlskud. For hvert fejlskud skal der løbes en strafrunde efter serien (markeret ved startlinjen med 4 kegler, som de skal løbe rundt om.</p> <p>Skiskydningsløbet kan vare 3 omgange på pisten (med en skydning mellem hver omgang). I kan variere udfordringen med skydningen: Skydepositionen kan være stående, siddende eller foretages med modsatte hånd.</p>
<p><b>Tak for i dag</b></p>	<p><b>Afrunding</b> - småsnak og hygge</p>
<p><b>Bonusøvelse (10 min)</b></p>	<p><b>Volleyton</b> </p> <p>2-3 spillere på hver side af nettet af en doublebane. Hvert hold har tre berøringer til rådighed, før fjerbolden skal spilles over nettet. Holdet må gerne spille bolden over i 1. eller 2. berøring.</p> <p>Alle slag er tilladte. Overhåndsslag (når bolden spilles over nettet) er dog kun tilladt fra den bagerste 1/3 del af banen og der må ikke spilles foran servelinjen.</p>



<p><b>Velkomst /introduktion (10 min)</b></p>	<p><b>Præsentation af dagens program</b> - Tag godt mod deltagerne</p>
<p><b>Opvarmning del 1 (10 min)</b></p>	<p><a href="#">Politibetjent</a> </p> <p>To spillere står ansigt til ansigt med ca. fire meters afstand på en halv badmintonbane på samme side af nettet. Den ene spiller skal forsøge at komme forbi den anden spiller og frem til badmintonnettet, mens makkeren, som er politibetjenten, skal "beskytte" nettet.</p> <p>Politibetjenten må kun bevæge sig i rummet fra nettet og frem til servelinjen. Der byttes efter tre forsøg.</p>
<p><b>Opvarmning del 2 (10 min)</b></p>	<p><b>Samarbejds-rundt-om-nettet</b></p> <p>Grupper af 4 personer spiller klassisk "Rundt om nettet", dog med den undtagelse, at det nu handler om at holde bolden kørende.</p> <p>Lav evt. en konkurrence mellem de forskellige baner - hvem kan få flest slag i træk?</p>
<p><b>Teknik (15 min)</b></p>	<p><a href="#">Kryds-cut</a> </p> <p>Kort serv-netdrop-lob til forhåndshjørne. I samme moment bevæger spilleren, som har slået netdroppet, sig ned til hjørnet for at slå et kryds-cut</p> <p>Spillerne går sammen i par.</p> <p>Øvelsen kan gøres lettere ved, at spilleren står i det lange forhåndshjørne og slår krydscut uden bearbejde.</p>
<p><b>Småspil (15 min)</b></p>	<p><a href="#">Svenskerbadminton</a> </p> <p>Dette er et doublespil - lav evt. parrene ud fra træk af spillekort.</p> <p>Hver duel starter med to diagonale halvbanesingle dueller - dvs. spillerne sætter to bolde i gang på samme tid, og spiller mod den spiller, der står på kryds overfor. Når en bold i én af kampene "dør", råber begge spillere "fri!". Når der råbes "fri", spilles der videre med den tilbageværende bold på hele banen med alle spillere – altså en double.</p> <p>Hvis et par vinder begge bolde i duellen, dvs. både halvbane-singlen på kryds og den efterfølgende double-duel, får holdet ét point. Der byttes også plads, så den første duel på kryds bliver mod den anden på modstandersiden.</p> <p>Gør det tydeligt overfor spillerne, at krydscut fra forhåndshjørnet er fokus, og med stor fordel kan bruges i spillet.</p> <p>Efter 5 min. kamp rykker de vindende par op og de tabende par ned. Står der lige, slås der sten-saks-papir om resultatet.</p>
<p><b>Kamprunde (15 min)</b></p>	<p><a href="#">Udfordringskampe</a> </p> <p>Hvem er klar til at udfordre hvem?</p> <p>Lad spillerne selv byde ind og ønske modstandere. Hjælp med at få de sidste spillere fordelt, hvis der opstår tvivl – så det hele går op.</p>



<p><b>Afslutning (10 min)</b></p>	<p><a href="#">Side mod side-spillet</a> </p> <p>Del spillerne i 2 retfærdige hold. De to hold holder til på hver sin side af nettet. Der spilles nu halvbanekampe til 7 point. Den person i hele hallen, som først får de 7 point, råber "Stop!", og har nu sikret et point til sit hold. Der roteres nu én tak til højre på ét af holdene (spilleren på den øverste bane skal løbe ned på den nederste). Nye kampe påbegyndes fra 0 point. Det hold, der først får eks. 3 point, vinder.</p> <p>Variationer: Forskellige banestørrelser og hvor mange point, der spilles til (fx med et handicap til en af siderne).</p>
<p><b>Tak for i dag</b></p>	<p><b>Afrunding</b> - småsnak og hygge</p>
<p><b>Bonusøvelse (10 min)</b></p>	<p><a href="#">Nulstilling</a> </p> <p>Der spilles en single på halvbane, dog tælles der anderledes end normalt. Hver gang en spiller har et pointantal, som går op i 3 (3, 6, 9), nulstilles modstanderens point. Fx ved stillingen 2-8, afgør næste duel, om der skal stå 3-0 eller 0-9. Der konkurreres til 11 eller 15 point.</p>

## Træning 11 – Den Ekstravagante Tekniker



<b>Velkomst /introduktion (5 min)</b>	<b>Præsentation af dagens program</b> - Tag godt mod deltagerne
<b>Opvarmning del 1 (5 min)</b>	<b>2 runder løb i hallen til musik</b> <a href="#">Multibaneløb</a> Løb igennem hallen med forskellige restriktioner over de forskellige baner
<b>Opvarmning del 2 (10 min)</b>	<a href="#">Skyggeøvelse</a> To spillere sammen. Den styrende spiller udfører valgfrit bearbejde i seks hjørner. Den reagerende spiller skygger den styrendes spillers bevægelser sådan, at de begge eksempelvis går efter det korte forhåndshjørne. Sæt tempofyldt musik på og kørs i små intervaller på 30-45 sekunder.
<b>Teknik (15 min)</b>	<a href="#">Hjørnetræning</a> To spillere sammen. Oplæggeren står i det korte baghåndshjørne og må frit spille bolden i de tre hjørner: Lige kort, lige lang, kryds lang. Den arbejdende spiller skal altid returnere direkte til oplæggeren i det korte baghåndshjørne. Der arbejdes i ca. 2 minutter, hvorefter spillerne bytter roller.
<b>Småspil (15 min)</b>	<a href="#">Feltkamp</a> To spillere spiller mod hinanden på halvbane. Banen opdeles i seks felter: De tre store felter: Foran servelinjen, double servefeltet og grøften + de tilsvarende 3 små felter mellem de to sidelinjer. Det gælder om at få afgjort en duel i hvert af de seks felter. Når bolden er afgjort i feltet, er dette lukket (men kan dog stadig spilles). Spillerne må også lukke et valgfrit felt, hvis vedkommende vinder 3 dueller i træk. Spilleren, der først får lukket alle 6 felter, har vundet spillet.
<b>Kamprunde (20 min)</b>	<a href="#">Rangering</a> Kamprunden sammensættes ved at rangere spillere ud fra forskellige/tilfældige parametre, fx: Skostørrelse, højde, alder, antal søskende, husnummer eller andet. Når spillerne er rangeret, sammensættes de parvis. Lav fx opstilling i en række rangeret ud fra skostørrelse. Dan så par enten ved at starte fra den ene ende, så de to med mindst skostørrelse spiller sammen, eller tag alternativt en spiller fra "hver ende", så de to med hhv. mindst og størst skostørrelse spiller sammen osv.



<p><b>Afslutning</b> (10 min)</p>	<p><a href="#">Netkamp i double</a> </p> <p>4 spillere spiller på den forreste del af banen. Dvs. at banen går fra nettet og til servelinjen samt ud til double-sidelinjerne. Der spilles med almindelige regler til 7, 11 eller 15. Serven skal afgives bag servelinjen og skal serves skråt. Den sidste regel er, at parrene skal skiftes indbyrdes til at røre bolden – ellers tabes pointet.</p> <p>Spil spillet med op- og nedrykning (nye modstandere) efter 1-2 minutter.</p>
<p><b>Tak for i dag</b></p>	<p><b>Afrunding</b> - småsnak og hygge</p>
<p><b>Bonusøvelse</b> (10 min)</p>	<p><a href="#">Den urimelige turnering (med rotation)</a> </p> <p>Der spilles halvbanesingler til ét point. Taberen løber til bagvæggen og tilbage igen. Alle spillere rykker en tak til højre efter ca. 1 min.</p>



<p><b>Velkomst /introduktion (5 min)</b></p>	<p><b>Præsentation af dagens program</b> - Tag godt mod deltagerne</p>
<p><b>Opvarmning del 1 (10 min)</b></p>	<p><b>Løb rundt i hallen med regler</b></p> <p>Løb rundt til sangen "Chumbawamba – Tubthumping". Hver gang der bliver sunget "I get knocked down", skal alle hurtigt lægge sig ned på maven, herefter hurtigt op igen og så løbe videre.</p> <p>Tag en kort vandpause</p>
<p><b>Småspil (35 min)</b></p>	<p><b>Pjattminton</b> </p> <p>Her roterer spillerne fra bane til bane i 4-mands grupper - cirka 5 min. hvert sted. Der spilles i par på alle baner.</p> <p>Forslag til baner:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nettet dækket til af lagner eller sorte sække</li> <li>▪ Double med hinanden i hænderne</li> <li>▪ Boldrør/kegler på banen: Undgå at vælte dem</li> <li>▪ Byt ketsjere ud med miniketsjere / tennisketsjere</li> <li>▪ Skumtennis</li> <li>▪ Serv efter hulahopringe / kasser</li> </ul>
<p><b>Kamprunde (30 min)</b></p>	<p><b>Holdkamp</b> </p> <p>Lav to nogenlunde fair hold. Nu skal I spille holdkamp.</p> <p>Hvordan holdkampene præcis skal se ud, kommer selvfølgelig an på antallet af deltagere, men det kunne være: 1. single, 2. single, 3. single, 1. double, 2. double osv. I kan også tilføje forskellige småspil, eks. <a href="#">canadisk single</a> </p> <p>Nu skal holdene sammen blive enige om, hvem der spiller hvilke kampe - her kan der være nogle, der spiller strategisk. Køn er ligegyldigt (derfor ingen herre- og damesingle, herre- dame- og mixdouble).</p> <p>Når holdkortene er afsløret, kan de ikke ændres. Kampene spilles på tid (10 min).</p> <p>I næste runde skal spillerne igen blive enige om, hvem der spiller hvilke kampe - men spillerne må ikke spille det samme, som de gjorde før.</p> <p>Vundet kamp giver 3 point - ved uafgjort får hvert hold 1 point. Se hvor mange runder, I kan nå!</p>



<p><b>Afslutning (10 min)</b></p>	<p><a href="#">Rundt om rækken</a> </p> <p>Slut af med en stor finale, hvor de to hold spiller mod hinanden på én bane i spillet "Rundt om rækken".</p> <p>Spil til 7 point. 5 point til vinderholdet i det samlede regnskab. Lav 2 kampe på 2 baner, hvis I er mange deltagere.</p>
<p><b>Tak for i dag</b></p>	<p><b>Afrunding</b> - småsnak og hygge</p>
<p><b>Bonusøvelse (10 min)</b></p>	<p><a href="#">6 mod 6</a> </p> <p>Småspillet tager udgangspunkt i, at der er flere spillere på hver banehalvdel, som spiller kamp mod hinanden. Det kan spilles som 3 mod 3 og op til 6 mod 6. Spillerne skal samarbejde om at dække banen bedst muligt, således at de har de bedste muligheder for at vinde. Det er ikke tilladt at smashe. Der spilles et sæt til 21.</p>



**HAR DU BRUG FOR HJÆLP, SÅ KONTAKT DIN  
LOKALE BADMINTONKONSULENT:**

[www.bevaegdigforlivet.dk/badmintonkonsulent](http://www.bevaegdigforlivet.dk/badmintonkonsulent)