

# STYRK KLUBBENS TRÆNINGSMILJØ

## Leg og fysisk-motorisk basistræning

### Hvorfor er fysisk-motorisk basistræning vigtig i din klub

Leg og fysisk-motorisk basistræning skal i høj grad bidrage til, at børnene - fra den første dag, de kommer i hallen - oplever glæden ved at bevæge sig, at de udfordres og at deres nysgerrighed vækkes. Legen skal være et vigtigt element i enhver træning - særligt for de 5-12-årige - så børnene har lyst til at komme igen. Målet er, at børnene oplever succes ved at bevæge sig, udvikle deres fysisk-motoriske base gennem alsidige bevægelser og udvikler deres sociale kompetencer. Samtidig understøttes deres badmintonmæssige udvikling.

### Kurset indeholder:

- God badmintontræning
- Fokus på trænerens og klubbens rolle, herunder opbygning af en træning
- Afprøvning af mange forskellige aktiviteter og justering og udvikling af nye aktiviteter
- Kobling mellem fysisk-motorisk basistræning og tekniktræning. Lege og simple øvelser, hvor børnene oplever succes, samtidig med at de udvikler deres teknik

### Hvad er udbyttet: Klub og træner

#### *Klubbens udbytte*

- Skabe struktur og en rød tråd i den fysisk-motorisk basistræning i klubbens træning med udgangspunkt i klubbens situation
- Skabelse af et fælles grundlag for klubbens trænere at arbejde ud fra, så koblingen mellem træningerne bliver bedre og forståelse af fysisk-motorisk basistræning forbedres trænerne imellem

#### *Trænerens udbytte*

- Kan igangsætte, instruere, justere og give feedback på lege/fysisk-motorisk basistræningsaktiviteter målrettet 5-12 årige
- Anvende videomateriale både under planlægning og gennemførelsen af træningen
- Udvælge lege/fysisk-motorisk basistræningsaktiviteter som særligt understøtter tekniktræningen
- Kendskab til kategorier af bevægelser og aktivitetsområder inden for fysisk-motorisk basistræning
- Bevidst om træningens planlægningsfaser og fordelingen af træningselementerne
- Viden om hvor der kan findes mere inspiration til sin trænergerning

### 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 Leg og Fysisk-motorisk basistræning

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](#).