

MiniTon

Opstartsguide

BEVÆG
DIG FOR
LIVET





KOM GODT I GANG MED MINITON

Badminton på den sjove måde – for hele familien

MiniTon er en sjov, aktiv og anderledes introduktion til badminton for børn i alderen 5-9 år (vejledende) og deres forældre.

Formålet er, at give det enkelte barn den bedst mulige introduktion til livet som badmintonspiller – heriblandt gode oplevelser med sine forældre.

Træningen tager udgangspunkt i leg – både med og uden bold og ketsjer – og foregår på børnenes præmisser, så de oplever succes ved at afprøve og tilegne sig færdigheder og skabe gode relationer. Gennem sjove øvelser, lege og motorisk udfordrende aktiviteter oplever børn og forældre glæden ved badminton, fællesskabet og at være fysisk aktive sammen.

Vi vil gerne hjælpe jer med at få startet netop dét MiniTon-tilbud, I drømmer om ...

Kom godt i gang – sådan kan I gøre

I denne opstartsguide får du og din klub inspiration og gode råd til, hvordan I kan planlægge og afholde MiniTon. Guiden hjælper jer igennem hele processen trin for trin og sikrer et velplanlagt forløb. I kan læse guiden fra start til slut eller skabe jer et hurtigt overblik med 7-trins guiden på side 6-7.

7-trins guiden er en slags tjekliste, der kan give jer et overblik over, hvad I med fordel kan tage stilling til og huske på, hvis I vil tilbyde MiniTon i jeres klub. I behøver ikke tage stilling til alle trin her og nu men kan tage de enkelte punkter hen ad vejen.

Bagerst i hæftet finder I 7-trins guiden, hvor I kan gøre jeres egne notater. Det er et effektivt værktøj, der hjælper jer med at strukturere arbejdet og giver et overblik over forløbet, opgaver og ansvarsområder. Det kan være en god idé at gennemgå arbejdsarket sammen med jeres træner og samtidig snakke om, hvad I ønsker at opnå ved at tilbyde MiniTon.

Har I brug for hjælp, er I altid velkomne til at kontakte jeres badmintonkonsulent, der står klar med kompetent rådgivning og sparring. Find jeres lokale badmintonkonsulent og læs mere om MiniTon på bevaegdigforlivet.dk/miniton



INDHOLD

7-trins guiden	6
TRIN 1: Find jeres MiniTon-træner	8
TRIN 2: Få inspiration til træningen	10
TRIN 3: Den gode planlægning – hvem, hvad og hvornår?	13
TRIN 4: Markedsføring – spred budskabet	14
TRIN 5: Skaf nye medlemmer – tænk ud af boksen!	16
TRIN 6: Gør det let for forældrene	18
TRIN 7: Tag børnene i hånden fra start	21
Kom helt i mål	22
7-trins guiden (arbejdsark)	23

MiniTon Opstartsguide

Udgiver **DGI Badminton og Badminton Danmark**

Foto **Palle Peter Skov**

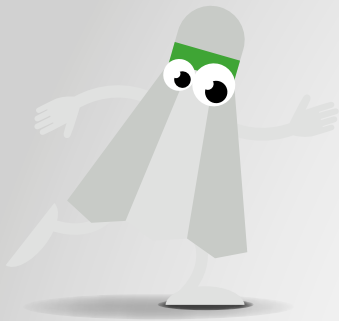
Tekst **Line de Place m.fl.**

Layout **DGI Marketing/Job nr. 29958**

Tryk **DGI Print**

Varenr. **10333**

ISBN **978-87-93027-59-6**



7 trins-guide

1

FIND JERES MINITON-TRÆNER

- Vores træner skal kunne ...
- Spørg ansigt til ansigt
- Tilbyd trænerkursus

2

INSPIRATION TIL TRÆNINGEN

- MiniTon-pakken til træning
- MiniTon redskabstasken
- dgi.dk/traenerguiden

3

PRAKTISKE OVERVEJELSER

- Træningstidspunkt
- Kontingent
- Prøvetræning?

5

SKAF NYE MEDLEMMER

- Fjerbold som gavekort
- Åbent Hus/Åben Hal
- Badminton i skolen/SFO/Børnehaven

4

SPRED BUDSKABET

- Involver klubbens medlemmer
- Tilbyd gratis træning en periode
- Omdel flyers i byens postkasser
- På de sociale medier
- Med plakater og flyers i børnehave/skole/SFO, butikker og på biblioteket
- I lokalaviserne
- På reklamesøjler i lokalområdet

... til planlægning af MiniTon i jeres klub

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

6

HJÆLP FORÆLDRENE GODT I GANG

- Byd velkommen – hver gang
- Kommunikør med forældrene
- Duk op i hallen
- Invitér til forældremøde
- Fortæl om frivilligt klubarbejde

7

TAG BØRNENE I HÅNDEN

- En varm velkomst
- Giv børnene succesoplevelser
- MiniTon-startkit til børnene



TRIN 1 FIND JERES MINITON-TRÆNER

Erfaringen viser, at især træneren har afgørende betydning for børn, der går til badminton. Derfor er det særligt vigtigt, at I finder en (og meget gerne flere) velegnede trænere til jeres MiniTon-hold. Det er trænerens engagement og smittende glæde ved idrætten, der udgør fundamentet for den gode træningsoplevelse og motiverer børnene til at være med. Trænerens badmintonmæssige færdigheder og erfaring er mindre vigtigt.

Hvad skal en MiniTon-træner kunne?

En MiniTon-træner skal kunne møde børnene, der hvor de er, og skabe et trygt og motiverende træningsmiljø, hvor alle kan være med. Træningen skal have en legende tilgang, hvor børnene lærer badminton gennem sjove lege og øvelser, der udfordrer dem både fysisk og socialt. Formålet er, at børnene skal blive nysgerrige på badminton, få lyst til at lære mere og have en masse succesoplevelser med hjem i bagagen. Forhåbentlig vækkes forældrenes nysgerrighed for badminton samtidig, så de gennem MiniTon-træningen oplever kvalitetstid sammen med deres barn.

Overvej hvilke egenskaber og kompetencer, I synes, er vigtige for en træner. Hvad skal en træner kunne for at give børnene en god oplevelse med badminton? Vær opmærksom på, at MiniTon-trænermaterialet (se trin 2) er tilrettelagt, så selv helt uerfarne trænere kan stå for træningen.

Sådan gør I

Når I skal finde en (eller flere) trænere, er det en god idé at spørge ham eller hende ansigt til ansigt, om de har lyst til at engagere sig i projektet. Fortæl, hvorfor I gerne vil have lige netop ham/hende som træner for jeres MiniTon-hold, så vedkommende føler sig værdsat for sin personlighed og sine kompetencer.

Det er en god idé at beskrive så præcist som muligt, hvad opgaven indebærer, så han/hun bliver klædt på til at kunne træffe en beslutning. Som udgangspunkt bør der være faste aftaler om, hvem der kommunikerer med børnenes forældre og tager ansvar for alle de praktiske opgaver. Afklar allerede fra starten, hvem der for eksempel

MiniTon-trænerkursus

Det er en god idé at tilbyde jeres trænere et MiniTon-trænerkursus. Her får deltagerne en introduktion til MiniTon-konceptet og trænermaterialet. Deltagerne bliver klædt på til at give børn og forældre en sjov og motiverende badmintonoplevelse, lærer hvordan de kan inddrage forældrene i træningen og meget mere. Læs mere om MiniTon-trænerkurset på bevaegdigforlivet.dk/miniton

har ansvar for at låse hallen op, finde bolde frem, opkræve kontingent og invitere til forældreaften. Gør det klart, hvordan klubben og bestyrelsen vil støtte op om projektet og trænerens arbejde.

Mange badmintonklubber har haft held med at få seniorspillere eller forældre til at påtage sig opgaven som MiniTon-træner. En anden idé er at spørge personer i jeres netværk, der allerede arbejder med børn: Pædagoger, lærere og andet. Er der nogen, I kan spørge i jeres klub eller netværk?

Seks gode råd

- Spørg altid ansigt til ansigt
- Anerkend trænerens personlighed og kompetencer, så han/hun føler sig værdsat og særligt udvalgt
- Beskriv forventninger, opgaver og ansvarsområder tydeligt og præcist
- Lav faste aftaler om, hvem der gør hvad
- Fortæl, hvordan klubben og bestyrelsen hjælper til
- Tilbyd MiniTon-trænerkursus



TRIN 2 FÅ INSPIRATION TIL TRÆNINGEN

Din klub kan købe en MiniTon-pakke, der omfatter diverse materialer, som hjælper træneren godt i gang med at planlægge og gennemføre en sjov MiniTon-træning. Materialet omfatter blandt andet ideer til øvelser, der gennem leg udvikler børnenes badmintonfærdigheder og motorik.

Hvis din klub ikke allerede har købt MiniTon-pakken, kan I købe den på bevaegdigforlivet.dk/miniton

MiniTon-pakken består af

1. **Miniton Trænerbogen** med inspiration og gode ideer til:
 - Sjove lege og øvelser – med og uden fjerbold og ketsjer
 - En færdig sæsonplan, herunder brug af MiniTon armbåndene
 - Planlægning og gennemførelse af hver enkel MiniTon-træning
 - At skabe et trygt, sjovt og motiverende træningsmiljø
 - Udvikling af børnenes grundmotorik og badmintonfærdigheder
 - Hvordan forældrene kan inddrages i træningen.

Trænerbogen er en del af MiniTon-pakken, men I kan også downloade den gratis på bevaegdigforlivet.dk/miniton.

2. **MiniTon Øvelseskort** til alle øvelserne i trænerbogen (60 stk.). På hvert øvelseskort er der en børnevenlig illustration, der sætter gang i fantasien og motiverer børnene til bevægelse, og en kort tekst, der forklarer forældrene, hvordan de bedst kan hjælpe til.

Træneren kan placere øvelseskortene de steder i hallen, hvor de forskellige øvelser skal foregå. På den måde kan børn og forældre gå i gang med de enkelte øvelser, og træningen kommer til at glide mere effektivt.

3. **MiniTon Armbånd** i forskellige farver, der tager udgangspunkt i glæde, fællesskab, udvikling og oplevelse. Børnene kan få til-delt armbåndene i takt med, at de udvikler sig socialt, motorisk og badmintonmæssigt. Trænerbogen indeholder en guide til, hvordan trænerne kan bruge armbåndene som motivation.

Se hvordan du laver MiniTon-øvelserne

På dgi.dk/trænerguiden kan du se en række videoer, der viser hver enkelt MiniTon-øvelse. Videoerne er målrettet MiniTon-trænere, der gerne vil inspireres og lære de enkelte øvelser bedre at kende.



Vidste du ...

at din klub kan tilkøbe en MiniTon-redskabstaske? Redskabstasken indeholder en masse spændende redskaber og rekvisitter, der gør træningen endnu sjovere.

Læs mere og bestil på bevaegdigforlivet.dk/miniton





TRIN 3 DEN GODE PLANLÆGNING – HVEM, HVAD & HVORNÅR?

God planlægning sikrer et veltilrettelagt forløb med glade børn og forældre. I bør derfor gøre jer overvejelser om, hvordan jeres klub rent praktisk vil gribe opgaven an. Hvornår skal træningen foregå, og hvad skal det koste, er nogle af de praktiske spørgsmål, som det er en god idé at afklare på forhånd.

Hvornår skal træningen foregå?

Erfaringen viser, at forældrenes deltagelse har stor betydning for, at børnene får en god oplevelse med at gå til badminton. Klubber med velfungerende MiniTon-hold har positive erfaringer med at vælge et træningstidspunkt, hvor forældrene har mulighed for at deltage. En times træning i weekenden (mellem kl. 9-11) eller en hverdageftermiddag (mellem kl. 16.00-18.30) har vist sig at fungere godt.

Hvad skal det koste?

MiniTon-kontingenter kan variere fra klub til klub, og der er ikke noget endegyldigt svar på, hvad den rigtige pris er. Når din klub skal fastsætte medlemskontingenter, kan I gøre jer følgende overvejelser:

- Prisen skal være overskuelig for forældrene og ikke skræmme nogen væk
- Vil din klub bruge MiniTon til at tiltrække nye medlemmer, der forhåbentlig kan være i klubben i mange år – så fastsæt prisen derefter
- Hvad skal prisen inkludere? Kun selve træningen eller også et startkit (med bl.a. en MiniTon-ketsjer), sociale arrangementer og begynderturneringer?
- Er gratis træning i maj og juni en god idé for at tiltrække nye spillere til den kommende sæson?
- Vil I tilbyde gratis træning i en periode? Det giver børn og forældre en uforpligtende mulighed for at afprøve MiniTon, uden at de binder sig for en længere periode
- Der skal være gennemsigtighed – fortæl forældrene, hvad de får hos jer.

TRIN 4 MARKEDSFØRING

– SPRED BUDSKABET

Klubbens nye MiniTon-hold bliver ikke nødvendigvis fyldt med glade børn og forældre helt af sig selv. Derfor kan det være nødvendigt, at I investerer tid og ressourcer i at markedsføre jeres nye tilbud. Det er vigtigt at få fortalt historien om, hvad MiniTon er, hvem det henvender sig til og ikke mindst, hvorfor det er en god idé at gå til.

DGI Badminton og Badminton Danmark har udviklet markedsføringsmaterialer, der gør det let for dig og din klub at sprede budskabet om MiniTon. I kan finde og downloade materialerne på bevaegdigforlivet.dk/miniton – ganske gratis. Fælles for alle materialerne er, at de er lige til at gå til, og at I blot skal indsætte jeres klubnavn og praktiske oplysninger om tid og sted.

Spred budskabet med ...

- Facebook-opslag på klubbens Facebookside eller på lokale Facebooksider, der fortæller om, hvad der sker i lokalområdet
- MiniTon-video på de sociale medier
- Pressemeldelse til de lokale aviser/medier
- Tekst og billede om MiniTon på klubbens hjemmeside
- Opslag eller flyers til omdeling i for eksempel børnehaver, skoler, SFO eller postkasser
- Plakater til at hænge op lokalt, hvor børnefamilier kommer

Flyers og plakater kan I enten printe selv eller bestille i DGI's printshop på printshop.dgi.dk (prisen afhænger af, hvor mange I bestiller). Når I hænger plakater op eller uddeler flyers, er det en god idé at overveje, hvordan I rammer jeres målgruppe bedst. Synliggør jeres tilbud dér, hvor børn og deres forældre ofte kommer; for eksempel i børnehaver, skoler, på biblioteket, i svømmehallen eller andre samlingssteder.

Involvér klubbens medlemmer

En rigtig god måde at sprede budskabet om MiniTon på er gennem klubbens nuværende medlemmer. Det er derfor en god idé at gøre klubbens ungdoms-, senior- og motionistspillere til ambassadører for MiniTon og opfordre dem til at fortælle om det nye hold til for eksempel søskende, venner, kæreste, klassekammerater, kollegaer og naboer.



Tilbyd gratis træning

For at tiltrække spillere til det nye MiniTon-hold kan det være en idé at tilbyde gratis træning i en periode. Det giver børn og forældre en uforpligtende mulighed for at afprøve, om MiniTon er noget for dem, inden de skal betale og binde sig for en længere periode. Alternativt kan I tilbyde et medlemskab, der løber i en kortere periode; eksempelvis en måned eller et kvartal.

TRIN 5 SKAF NYE MEDLEMMER – TÆNK UD AF BOKSEN!

Det er en god idé at supplere den traditionelle markedsføring med sjove tiltag, der tiltrækker sig positiv opmærksomhed. Her finder I en række forslag til alternative måder at rekruttere nye medlemmer på, men mulighederne er mange, og I kan selv tænke ud af boksen og finde på sjove ideer.

Brug en fjerbold som gavekort

Giv jeres nuværende medlemmer et antal gavekort, som de kan uddele til venner og bekendte. Gavekortet kan for eksempel være en fjerbold vedhæftet en lille invitation til at komme ned i klubben og prøve MiniTon gratis i en måned. Uddel fjerboldene i det lokale supermarked, på biblioteket eller lignende steder, hvor der kommer mange børnefamilier.

MiniTon-event i dagstimerne

Planlæg et MiniTon-event sammen med den lokale skole, SFO eller børnehave, og lad børnene prøve kræfter med badminton på den sjove måde, mens de er i skole eller institution. Lad én af klubbens egne trænere stå for arrangementet eller bestil en badmintoninstruktør, der har erfaring med at samarbejde med skoler og institutioner. Målet er at give børnene en positiv badmintonoplevelse, som giver dem lyst til mere i din klub. Kontakt din lokale badmintonkonsulent for mere information eller for at lave en aftale om Badminton i Skolen. Find din konsulent på bevaegdigforlivet.dk/badminton/kontakt

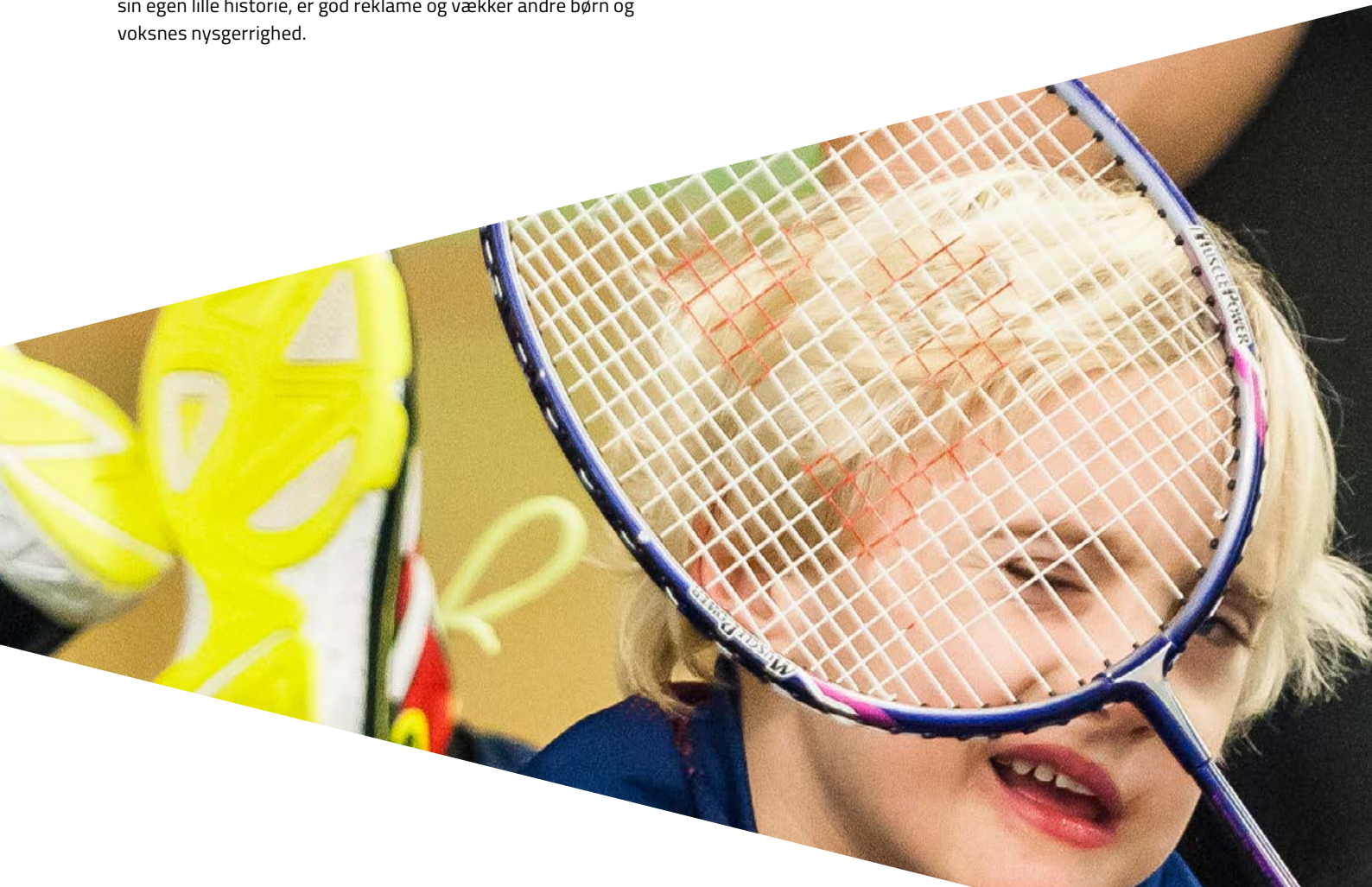
Åbent hus – slå dørene op til en gratis oplevelse

Invitér børn og forældre til Åbent Hus og giv dem mulighed for at afprøve, om MiniTon er noget for dem. Sørg for, at alle føler sig velkomne og får en god og sjov oplevelse med hjem. Allier jer gerne med på forhånd med nogle af klubbens børn og forældre, der har lyst til at deltage i arrangementet, så de nye ansigter får en oplevelse af et godt og livligt klubmiljø. Det er en god idé, at familier til Åbent Hus har mulighed for let og hurtigt at melde sig ind i klubben. Hav en frivillig klar til at hjælpe med tilmeldingen.



Skab opmærksomhed med MiniTon-trøjer

Børn er generelt glade for og stolte over sportstøj, der fortæller, hvilken klub de hører til, og hvilken idræt de dyrker. I kan derfor overveje at få lavet en MiniTon-klubtrøje, som børnene kan bruge både i og udenfor badmintonhallen. MiniTon-trøjen fortæller sin egen lille historie, er god reklame og vækker andre børn og voksnes nysgerrighed.



TRIN 6 GØR DET LET FOR FORÆLDRENE

Forældres opbakning til deres børns idræt er af afgørende betydning for, om børnene fortsætter til MiniTon. Forældrene lægger mærke til børnenes glæde og engagement samt trænerens omgang med børnene, og børnene lægger mærke til, at forældrene taler positivt om træningen.

Det er derfor vigtigt at motivere forældrene og ikke mindst at gøre det så let som muligt for dem at deltage i MiniTon med deres børn. Her finder I gode råd og inspiration til, hvordan jeres klub kan sætte fokus på forældresamarbejdet...

Giv nødvendig information

Informér om alle de praktiske detaljer, som forældrene bør kende til inden start. Hvordan foregår træningen? Hvor er omklædningsrummene? Hvad er min rolle som forælder? Skal jeg have træningstøj på? Skal jeg have min egen ketsjer med? I kan informere om alle de praktiske detaljer på for eksempel klubbens hjemmeside eller Facebookside.

Gør det let at få svar på spørgsmål

Det er en rigtig god ide, hvis en repræsentant fra klubben med jævne mellemrum er til stede i hallen. Det er især en god idé ved sæsonstart, hvor mange nye forældre og børn har brug for hjælp og svar på spørgsmål. Det er altid nemmere at stille spørgsmål og få svar ansigt til ansigt.

Invitér til forældremøde

Byd nye forældre velkommen i klubben med et forældremøde. Hold eventuelt mødet, mens børnene træner eller lige efter træning. På mødet kan forældrene få viden og information om klubben, turneringer, frivilligt arbejde og meget mere.

Fortæl om frivilligt arbejde

På forældremødet kan I fortælle om muligheden for, at forældre kan hjælpe til og involvere sig i klubbens arbejde. Lav en liste med enkle og tidsbegrænsede arbejdsopgaver, som er lette at sige ja til uden at forpligtige sig til mere. Det øger chancen for, at forældrene engagerer sig aktivt i klubben og gerne hjælper en anden gang. Det kan dog være en idé at vente med at bringe emnet "frivilligt arbejde" op, til børnene har været medlem i klubben et års tid.



Byd velkommen – hver gang!

Sørg for at både børn og forældre føler sig velkomne, når de kommer til træning – ikke kun første gang, men hver gang de møder op til træning. Mød dem med et imødekommende smil og et "hej og velkommen" og husk et "på gensyn", når træningen er færdig.



TRIN 7 TAG BØRNENE I HÅNDEN FRA START

Et trygt træningsmiljø er afgørende for, om børn vil gå til badminton, og om de får et positivt udbytte af træningen. Derfor er det vigtigt, at din klub sætter fokus på at hjælpe børnene godt i gang og skaber en tryk og positiv atmosfære til MiniTon-træningen, hvor alle føler sig velkomne og som en del af fællesskabet. I MiniTon Trænerbogen kan I læse mere om at hjælpe børnene godt i gang med træningen.

Tre gode råd

- Giv børnene en varm velkomst og afsked, når de kommer og går fra træningen. De skal føle, at det betyder noget, at de er der
- Lav træning på børnenes præmisser med en legende tilgang og sæt dig i deres sted
- Giv børnene ros og tag altid udgangspunkt i det positive. De skal føle, at de lykkes, bliver bedre og får succesoplevelser med hjem.

Gør det let med et startkit

Som ny badmintonspiller kan det være svært at vide, hvilket udstyr og tøj man har brug for. Med et MiniTon-startkit kan din klub hjælpe børnene godt i gang og gøre det let for forældrene.

Startkittet indeholder det vigtigste udstyr til badminton, og blandt andet MiniTon-tasken kan være med til at skabe et særligt tilhørsforhold til klubben.

MiniTon-startkit indeholder

- MiniTon-ketsjer fra RSL og FZ Forza
- MiniTon-drikkedunk
- Nylonbolde til ophæng hjemme i stuen
- Balloner

I kan som klub købe MiniTon-startkit til det forventede antal børn og inkludere udgiften i kontingentet. På den måde kan I sikre, at alle børnene har det samme udstyr fra sæsonstart. Læs mere og køb MiniTon-startkit på bevaegdigforlivet.dk/miniton.

I kan selvfølgelig også vælge, at startkittet skal være en tilkøbsmulighed, som forældrene frit kan vælge, om deres børn skal have eller ej. De kan købe det på dgi.dk/butikken.



KOM HELT I MÅL

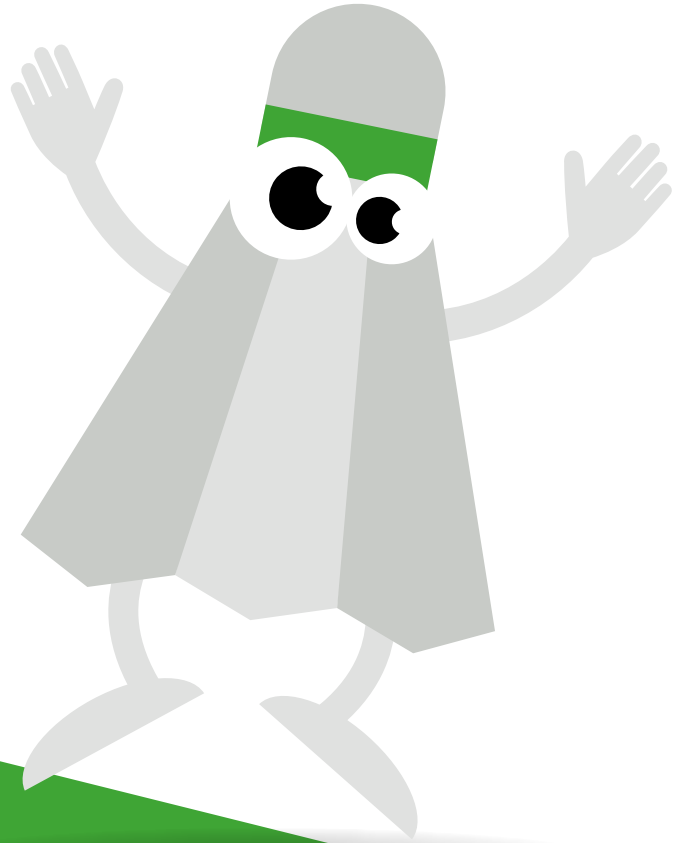
På de foregående sider har I fået inspiration og gode råd til, hvad I skal huske på, og hvilke overvejelser I kan gøre jer, når I starter MiniTon op. 7-trins guiden (arbejdsarket) på modsatte side viser vej gennem opstartsfasen, og hjælper jer med at strukturere processen og de forskellige arbejdsopgaver.

Få sparring og hjælp fra din lokale badmintonkonsulent

Vi står altid klar med rådgivning og sparring, hvis du og din klub har brug for hjælp til at komme videre. Vi har svar på alle de praktiske spørgsmål, der måtte dukke op undervejs, og vi ved, hvad der skal til, for at MiniTon bliver en succes i din klub.

Vi tilbyder blandt andet, at I kan få hjælp af en erfaren MiniTon-instruktør til at starte jeres MiniTon-hold op. Som inspiration for klubbens trænere kan instruktøren gennemføre en MiniTon-træning og afsætte tid både før og efter træningen til at besvare spørgsmål og sparre med både klubledere og trænere omkring opstart af jeres MiniTon-hold og gode råd til, hvordan træningen bedst kan gennemføres med lige nøjagtig jeres gruppe af børn.

Hvis I har brug for hjælp eller gerne vil have besøg af en MiniTon-instruktør, er I velkomne til at kontakte jeres lokale badmintonkonsulent. Find jeres lokale badmintonkonsulent og læs mere om MiniTon på bevaegdigforlivet.dk/miniton



Nu er I klar til at
udfylde arbejdsarket
– god arbejdslyst



BEVÆG
DIG FOR
LIVET



BADMINTON
DANMARK