



BADMINTON  
DANMARK

DGI OG BADMINTON DANMARKS  
**TRÆNERKURSER OG  
UDDANNELSER**

**BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET**



# 5

## GODE GRUNDE TIL AT TAGE PÅ TRÆNERKURSUS

### 1:

Bliv dygtigere til at lave en træning som lige nøjagtigt passer til dit træningshold.

### 2:

Få inspiration til konkrete øvelser både indenfor opvarmning, teknik og småspil.

### 3:

Bliv skarpere på hvordan du bedst kommunikerer med dine spillere.

### 4:

Få sparring med andre trænere, som også brænder for trænergerningen.

### 5:

Få hjælp til struktur og tydelige rød tråd i din træning.

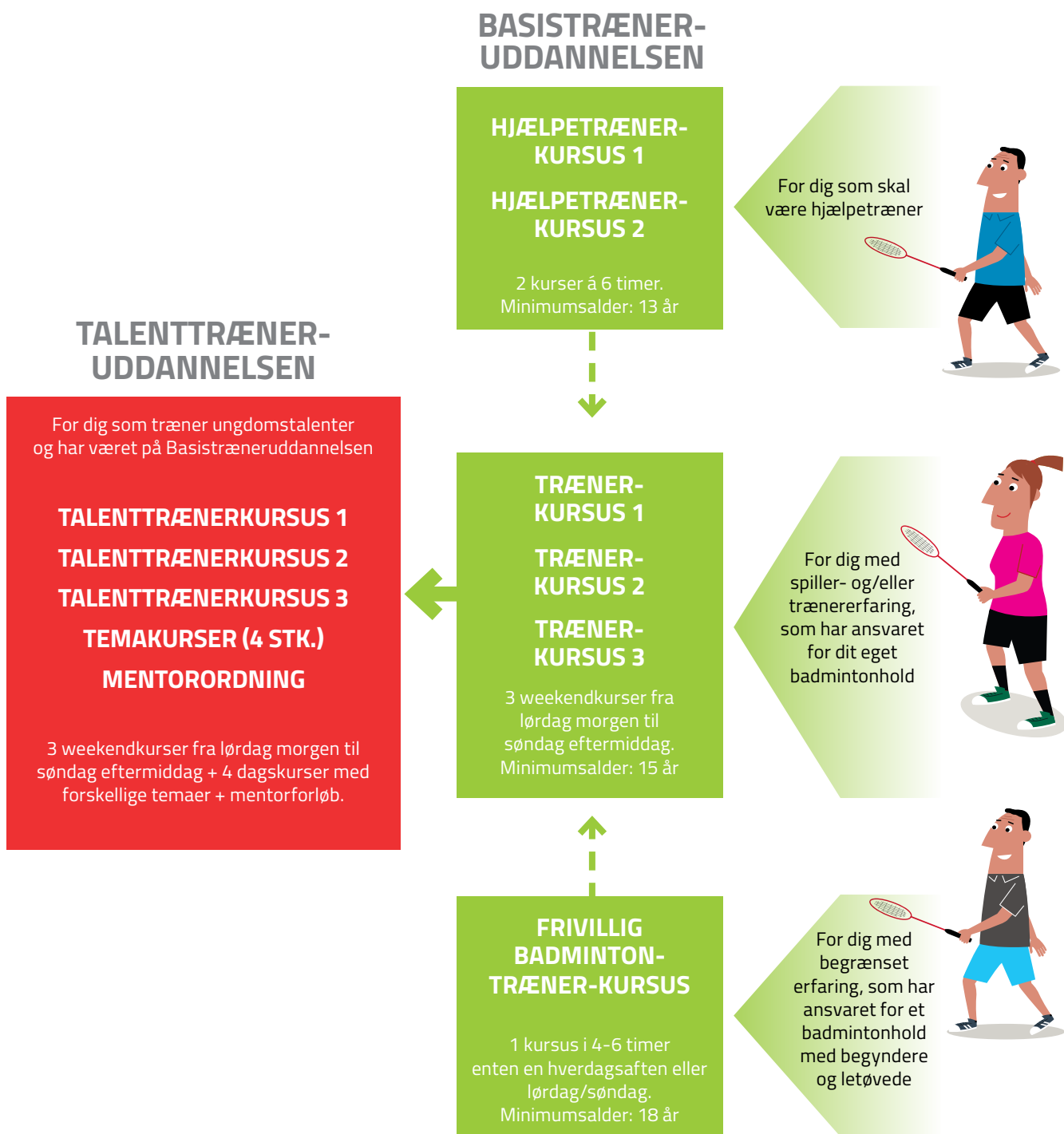
# TAG ET KURSUS ELLER EN TRÆNER- UDDANNELSE

Badminton Danmark og DGI Badminton udbyder sammen en bred vifte af kurser og uddannelser inden for badminton. Længde og indhold varierer, og uddannelserne og kurserne tilbydes over hele landet.

Trænerens arbejde i hallen er en hjørnesteen i dansk badminton uanset spillernes alder, niveau og ambitioner. Den gode træner gør en forskel for andre og fremmer glæden til sporten ved at give den enkelte spiller lyst og motivation.

På vores kurser og uddannelser lærer deltagerne at udvikle den enkelte spiller og får redskaber til at skabe et stærkt fællesskab med plads til alle med badmintonglæde og udvikling i centrum.

# FIND DIN TRÆNERVEJ



De stiplede pile i Basistræneruddannelsen indikerer, at det er oplagt at tage Trænerkursus 1 efter Hjælpetrænerkursus 1 & 2 eller Frivillig badmintontræner.

Du kan også starte med at tage Træner 1 som dit første kursus. Talenttræneruddannelsen kræver, at Trænerkursus 1+2+3 er gennemført.

Se hvilke muligheder du har for at uddanne dig som badmintontræner. Du kan frit vælge det kursustilbud, der passer til dig og din rolle i klubben



Trænerudvikling på din hjemmebane tilpasset trænerens ønsker

## KLUBKURSUS

### STYRK KLUBBENS TRÆNINGSMILJØ

Du kan vælge et eller flere af følgende emner:

- Leg og motorisk træning
- Teknisk træning
- Fysisk træning for store og små
- Småspil
- Træningsplanlægning
- MiniTon og begyndere

2-4 klubbesøg (6/12 timer) i din klub med en erfaren underviser.  
Minimumsalder: 13 år



For dig som har interesse for en bestemt målgruppe

## TEMAKURSUS

### MINITON

### SENIORTRÆNER

Kurser á 4-6 timer enten hverdagsaften eller lørdag/søndag.  
Minimumsalder. MiniTon: 13 år. Seniortræner: 18 år

**Læs mere**

[www.dgi.dk/badmintonuddannelse](http://www.dgi.dk/badmintonuddannelse)

# KURSER

## HJÆLPETRÆNERKURSUS 1 & 2

Hjælpetrænerkursus 1 & 2 er for dig, som er eller skal være hjælpetræner for 5-12-årige. På kurset lærer du at samarbejde med holdets andre trænere. Du lærer at lave en børnetræning, som er sjov og udfordrende, og hvor børnene oplever fællesskab og får succesoplevelser.

Der vil være særlig fokus på din rolle som hjælpetræner, og hvordan du kan hjælpe spillerne på dit hold ved at give:

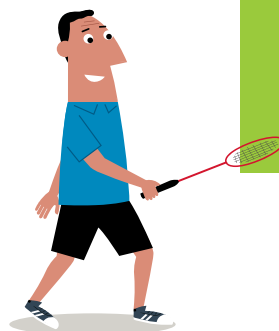
- Konstruktiv og motiverende feedback
- Grundlæggende tekniske elementer
- Konkrete motoriske øvelser og lege, der gør træningen sjov og lærerig

### Værd at vide

- Hjælpetrænerkurserne består af to dele, som skal tages i rækkefølge
- Hvert kursus tager 6 timer
- Du skal være minimum 13 år for at deltage
- Hjælpetrænerkurserne er en del af Basistræneruddannelsen
- Det er oplagt at tage Trænerkursus 1 efterfølgende

## BASISTRÆNER- UDDANNELSEN

HJÆLPETRÆNER-  
KURSUS 1  
HJÆLPETRÆNER-  
KURSUS 2



## FRIVILLIG BADMINTONTRÆNER

Frivillig badmintontræner er for dig, der gerne vil hjælpe din lokale badmintonklub med træning af begyndere og let-øvede børn. Deltagerne på kurset er typisk forældre, der vil gøre en ekstra indsats. Målet er at give børnene succesoplevelser, mulighed for at udvikle sig og være en del af et motiverende fællesskab, så børnene kommer igen og igen.

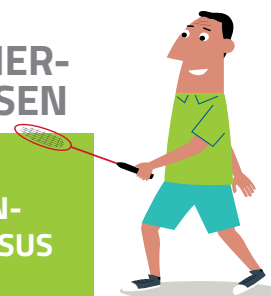
Kurset giver på 4-6 timer en introduktion til de vigtigste elementer, der skal til for at lave en sjov og god træning for børn. Kurset er praktisk og foregår i hallen med masser af eksempler. Du skal være minimum 18 år for at deltage.

### Kurset giver:

- Konkrete råd og vejledning til træningsplanlægning
- Sparring om trænerrollen
- Grundlæggende teknisk forståelse
- Konkrete motoriske lege og øvelser, der gør det sjovt og lærerigt at gå til badminton
- Inspiration til forskellige småspil

## BASISTRÆNER- UDDANNELSEN

FRIVILLIG  
BADMINTON-  
TRÆNER-KURSUS





# BLIV UDDANNET BADMINTONTRÆNER

Trænerkursus 1 til 3 er for dig, der har trænererfaring og gerne vil have flere værktøjer til træning af begyndere og letøvede spillere.

Du kan tage de tre trænerkurser i forlængelse af hinanden, og tilsammen giver de en basisviden om børnetræning. Efter kurserne får du adgang til Talenttræneruddannelsen.

## TRÆNERKURSUS 1

På kurset arbejder vi med følgende:

- Trænerrollen – relationen til spillerne og glæden ved at spille badminton
- Alsidig stimulering af spillerne gennem leg og fysisk-motorisk basistræning
- Konkrete slag- og benarbejdsteknikker, samt udvikling af egne badmintonfærdigheder
- Planlægning af en træning, der har en rød tråd og er niveau- og alderstilpasset

## TRÆNERKURSUS 2

På kurset arbejder vi med følgende:

- Trænerrollen – skab motivation og glæde via god feedback
- Konkrete slag- og benarbejdsteknikker samt udvikling af egne badmintonfærdigheder
- Design af tekniktræningsøvelser som er niveautilpasset
- Indsigt i børns udvikling og 'de åbne vinduer' for læring

## TRÆNERKURSUS 3

På kurset arbejder vi med følgende:

- Trænerrollen – det gode børnetræningsmiljø
- Design af badmintonspecifikke øvelser og analytisk indsigt via de fælles tekniske grundprincipper
- Udvikling af spillerens spilforståelse og evne til at observere
- Planlægning af træningsforløb henover sæsonerne, der har en rød tråd og er niveau- og alderstilpasset

## BASISTRÆNER- UDDANNELSEN



### Værd at vide

- Alder: Du skal være minimum 15 år for at deltage i kurserne
- Hvert trænerkursus har sit eget fokus og består af 18 lektioner
- Hvert trænerkursus tager en weekend at gennemføre
- Trænerkursus 1 til 3 er en del af DGI Badminton og Badminton
- Danmarks Basistræneruddannelse, som også består af Hjælpetrænerkursus 1 & 2 og Frivillig badmintontræner



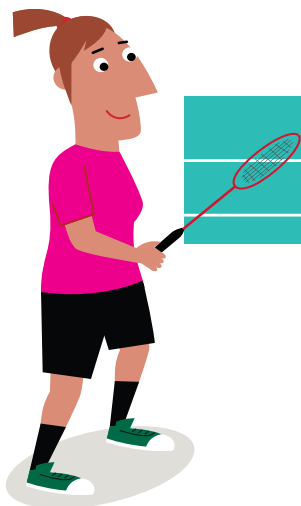


---

**DEN GODE TRÆNER GØR EN FORSKEL  
FOR ANDRE OG FREMMER GLÆDEN TIL  
SPORTEN VED AT GIVE DEN ENKELTE  
SPILLER LYST OG MOTIVATION.**

---





## TEMAKURSUS

MINITON

SENIORTRÆNER

### MINITON-TRÆNER

Bliv klædt på til at træne børn og deres forældre, så de får en god start på badmintonlivet.

MiniTon-kurset giver på 4 timer redskaber til, at MiniTon-spillere (5-9 år) får en god oplevelse med at gå til badminton, hvor der er fokus på glæde, fællesskab, udvikling og leg.

Undervisningen vil primært være praktisk i hallen, suppleret med oplæg og gruppedrøftelser.

#### Kurset indeholder:

- Konkrete øvelser du kan tage med hjem i klubben
- Lær at planlægge MiniTon-træning
- Sparring om hvordan du er en god MiniTon-træner, så børnene får en god oplevelse med badminton gennem fokus på glæde, fællesskab, udvikling og leg
- Gode ideer til, hvordan du involverer forældre, så de også får en god oplevelse med at deltage i MiniTon sammen med deres barn/børn
- Introduktion til MiniTon-trænerbogen, og hvordan du får mest mulig glæde af den, når træningen skal planlægges

#### Værd at vide

- Varighed: 4 timer
- Adgangskrav: Minimum 13 år
- Du behøver ikke at have kendskab til badminton eller erfaring med MiniTon for at deltage
- Målgruppe: MiniTon-kurset er for dig, som er MiniTon-træner, hjælpetræner eller på vej til at blive det samt andre interesse-rede. Kurset er også relevant for klubbens frivillige, ledere og forældre

### SENIORTRÆNER

Bliv klædt på til at træne klubbens seniorhold på 5 timer. Seniortrænerkurserne giver konkrete værktøjer til at opbygge badmintontræning for seniorspillere med en tydelig rød tråd, så den enkelte spiller oplever flow i sin træning.

Målgruppen er seniortrænere i badminton fra 3. division og ned igennem serierne. Men alle kan få et brugbart udbytte.

Du kan vælge to forskellige kurser; ét for single og ét for double og tager hver 5 timer.

#### Kurserne indeholder:

- Tekniske og taktiske øvelser
- Opbygning af motiverende øvelsesrækker
- Redskaber til at justere og skalere øvelser til den enkelte spiller
- Feedback- og coachingmetoder, som kan anvendes i både træning- og kampsituationer
- Læs mere om indholdet på de to kurser: [www.dgi.dk/badmintonuddannelse](http://www.dgi.dk/badmintonuddannelse)



## KLUBKURSUS

### STYRK KLUBBENS TRÆNINGSMILJØ

Du kan vælge et eller flere af følgende emner:

- Leg og motorisk træning
- Teknisk træning
- Fysisk træning for store og små
- Småspil
- Træningsplanlægning
- MiniTon og begyndere

## STYRK KLUBBENS TRÆNINGSMILJØ

Styrk klubbens træningsmiljø er et skræddersyet trænerudviklingsforløb på din hjemmebane.

Der er fokus på at udvikle træningsmiljøet i din klub ved at give inspiration og redskaber til klubbens trænere i fællesskab både badmintonfagligt og i deres rolle som trænere. Forløbet bliver skruet sammen ud fra jeres ønsker og behov i forhold til de udfordringer, I møder i den daglige træning.

Du kan arbejde ud fra en eller flere af følgende emner:

- Leg, motorik og opvarmning
- Teknisk træning
- Småspil
- Fysisk træning for store og små
- Træningsplanlægning
- MiniTon og begynder

Du kan vælge et forløb på op til 6 eller 12 timer, hvor en erfaren underviser vil være til rådighed. Forløbet bygges op om følgende muligheder eller en kombination af disse:

- Underviseren kommer ud til jeres klub og afvikler en inspirationsstræning
- Underviseren kommer ud og sparrer med jeres trænere i forbindelse med deres normale træning
- Underviseren afholder en kursusdag

## TALENTTRÆNER- UDDANNELSEN

For dig som træner ungdomstalenter og har været på Basistræneruddannelsen

**TALENTTRÆNERKURSUS 1**

**TALENTTRÆNERKURSUS 2**

**TALENTTRÆNERKURSUS 3**

**TEMAKURSER (4 STK.)**

**MENTORORDNING**



## TALENTTRÆNERUDDANNELSEN

Talenttræneruddannelsen er for dig som træner ungdomstalenter eller ønsker en videreuddannelse ovenpå Basistræneruddannelsen inden for badminton.

Talenttræneruddannelsen sørger for, at du som træner kan give dine spillere en træning med kvalitet, der bygger på viden om aldersrelateret træning, og hvor der arbejdes langsigtet og udviklingsorienteret.

Uddannelsen giver dig også kompetencer til at udvikle klubbens træningsmiljø og viden om den sportslige ledelse ud fra et strategisk perspektiv. Og du får kompetencer til at arbejde med enkelte spilleres badmintonudvikling.

**Uddannelsen består af tre dele:**

- 3 weekendkurser
- 4 temakurser
- Mentorordning og 4 dagskurser

Efter Trænerkursus 1-3 kan du starte på Talenttræneruddannelsen.

Læs mere på  
[træneruddannelse.badminton.dk](http://træneruddannelse.badminton.dk)

# BLIV INSPIRERET TIL AT FINDE DIN TRÆNERVEJ

## BASISTRÆNER- UDDANNELSEN

HJÆLPETRÆNER-  
KURSUS 1

HJÆLPETRÆNER-  
KURSUS 2



"Jens på 14 år er hjælpetræner i den lokale klub. Hans opgave er at hjælpe den ansvarlige træner for U11-holdet. Lige nu lærer han af træneren, men Jens vil gerne have ansvaret for sit eget hold en dag."

"Mette på 18 år har spillet badminton siden hun var barn og spiller på klubbens førstehold. Hun har stiftet bekendtskab med trænergerningen ved at være hjælpetræner for klubbens 9-13-årige. Klubben har tilbudt hende at få ansvaret for sit eget hold og derfor vil hun gerne dygtiggøre sig som træner.

Mette har nu meldt sig på Trænerkursus 1"

## BASISTRÆNER- UDDANNELSEN

TRÆNER-  
KURSUS 1

TRÆNER-  
KURSUS 2

TRÆNER-  
KURSUS 3



"Julie på 34 år er mor til en dreng på 9 år og ønsker at stå for træningen af den lokale klubs U11-hold. Hun vil gerne gøre det så godt som muligt og har derfor brug for at blive klædt på til at kunne løfte træneropgaven."

## BASISTRÆNER- UDDANNELSEN

FRIVILLIG  
BADMINTON-  
TRÆNER KURSUS



## TALENTTRÆNER- UDDANNELSEN

For dig som træner ungdomstalenter og har været på Basistræneruddannelsen

TALENTTRÆNERKURSUS 1

TALENTTRÆNERKURSUS 2

TALENTTRÆNERKURSUS 3

TEMAKURSER (4 STK.)

MENTORORDNING



## BRUG FOR MERE INFO:

Kontakt badmintonkonsulent  
Peter Nedergaard

[Peter.Nedergaard@dgi.dk](mailto:Peter.Nedergaard@dgi.dk)

Tlf.: 30 65 48 48

## TILMELD DIG ET KURSUS:

[www.dgi.dk/badmintonuddannelse](http://www.dgi.dk/badmintonuddannelse)

"Morten på 24 år er ved at færdiggøre studiet som ingeniør. Morten har været træner i snart 8 år. Han har trænet forskellige aldersgrupper og niveauer, men de seneste par år har han trænet klubbens dygtigste ungdomsspillere. Morten har ambitioner om at ville træne ungdomsspillere i de øverste rækker."



BADMINTON  
DANMARK