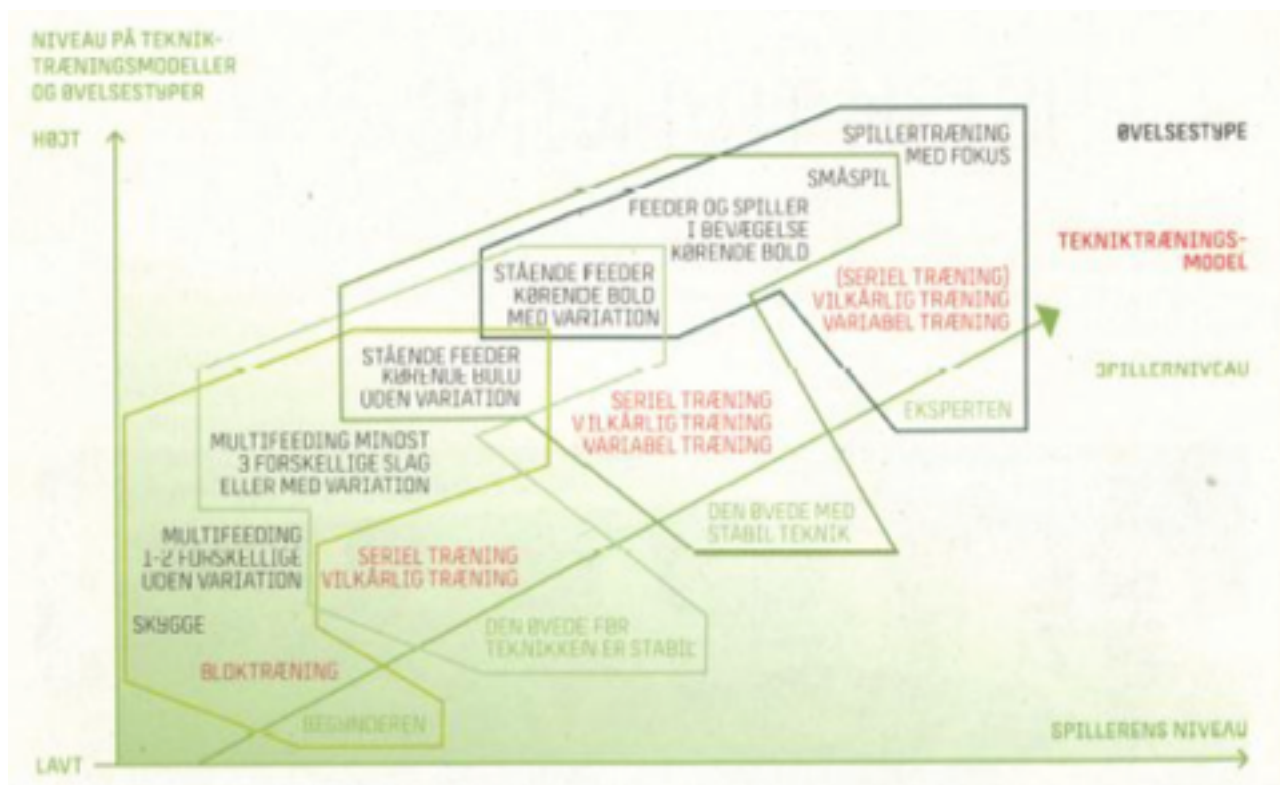


Nyhedsbrev november

Denne måned vil jeg gennemgå en figur fra BATK - Badmintons Aldersrelaterede TræningsKoncept som er udgivet af Badminton Danmark og Team Danmark.

Figuren beskriver hvilke øvelsestyper og tekniktræningsmodeller der kan passe til spillerens niveau. Figuren kan ved første øjekast virke kompleks og forvirrende men nedenfor vil jeg gennemgå figuren med mine tilføjelser.



Begynderen:

Træningen og øvelser til begynderen vil typisk være bloktræning. Det vil være træning af én færdighed / teknik i en simpel øvelse. Det kan eksempelvis være multifeeding eller kast til samme punkt og ved udførelse af samme slag. Fx kast til nettet hvor der arbejdes med baghåndsløft.

Den øvede før teknikken er stabil:

For den let øvede spiller kan dele af træningen udføres som seriel træning. Seriel træning er træning af flere forskellige færdigheder / teknikker i fast rækkefølge. Det kunne eksempelvis være en slagsekvens som "clear, drop, lob" eller "drop, netdrop, lob" osv...

Den øvede med stabil teknik:

For den øvede spiller med stabil teknik kan dele af træningen udføres som vilkårlig træning. Vilkårlig træning er træning af flere forskellige færdigheder / teknikker i vilkårlig rækkefølge. Det kunne eksempelvis være punkttræning eller øvelser med bundne slag, men i vilkårlig rækkefølge.

Eksperten:

For eksperten kan dele af træningen udføres som variabel træning. Variabel træning er træning af færdigheder / teknikker, men med varierende krav. Det kan eksempelvis være træning af et slag, men med varierende oplæg (fart, længde, rytme)

Som en tilføjelse til figuren vil jeg nævne tilvænningsøvelser. Tilvænningsøvelser er fantastiske for nybegyndere. Det er lege og øvelser der træner en færdighed / teknik. Det kunne være kastelege- / øvelser, grebsøvelser, tik med chassebevægelser osv.

Valg af træningsmetode

Valg af træningsmetode er afhængig af udøverens niveau samt af perioden i sæsonen. Eksperten vil typisk både træne variabel træning, vilkårlig træning, seriel træning og bloktræning. Vigtigst efter valg af træningsmetode er fokuspunktet for øvelsen. Samme øvelse kan udføres med forskelligt fokus. Fokus kan være på træfpunktet, på fodens placering ved landing eller på ketchergrebet osv. For begyndere bør der kun gives 1 fokuspunkt. For den øvede bør der maksimalt gives 2 fokuspunkter og eksperten kan typisk højst fokusere på 3 fokuspunkter hvis øvelsen i forvejen er kendt. Er det en ny øvelse eller et nyt fokuspunkt bør der højst være 1 eller 2 fokuspunkter indenfor øvelsen.

Progression

Progression beskriver fremskridt i et udviklingsforløb, altså fra et trin til et højere.

Baghåndsløft kan eksempelvis øves for begynderen ved at man kaster bolde til spillerens baghåndshjørne og selve slaget øves. For begynderen med usikker teknik kan baghåndsløft øves i øvelsen "drop, netdrop, lob". For den øvede spiller med stabil teknik kan baghåndsløft øves i punkttræning. For eksperten kan der arbejdes med baghåndsløft med vurdering af fra hvilken højde og afstand fra nettet det kunne være smart at løft væk fra nettet og hvilken højde og afstand det kunne være smart at spille kort til nettet i stedet for.

Hvornår er en spiller begynder, hvornår er spilleren let øvede med stabil teknik og hvornår er spilleren ekspert? Det er alt sammen en vurderingssag hvor der intet endeligt og korrekt svar findes. Som træner er det vores pligt at udfordre vores spillere. Nødvendigtvis skal vi som trænere ikke altid kende svarene men vi skal udfordre vores spillere og stille dem spørgsmål og udfordringer der kan hjælpe dem udvikle sig som badmintonspillere.