

# BADMINTONSPORTENS TRÆNERUDDANNELSE

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET





Det er sjovt at spille badminton, og badmintontræningen skal være god, sjov og spændende. Derfor skal træningen planlægges og gennemføres, så træningen er alders- og niveausvarende, udfordrende og varierende, giver succesoplevelser og vækker nysgerrighed – og måske allervigtigst: at træneren opleves engageret og anerkendende!

Budskabet skal stå klart: Vejen frem er mere uddannelse til alle badmintontrænere. Vi tror på:

- Flere og bedre trænere giver (flere) glade og dygtige badmintonspillere
- Flere og bedre trænere giver positiv klubudvikling
- Flere og bedre trænere giver et fundament for udvikling af verdens bedste træner(e).

Badminton Danmark og DGI Badminton tilbyder uddannelse til alle trænere på alle niveauer:

### Basistræneruddannelsen

Her kan alle trænere starte deres træneruddannelse. På uddannelsen får træneren viden om børns udvikling og forudsætninger samt færdigheder indenfor teknisk og fysisk-motorisk træning, således at træneren kan planlægge, tilrettelægge og gennemføre børnevenlig træning.

### Talenttræneruddannelsen

Uddannelsens omdrejningspunkt er træning af unge talenter og udvikling af et godt talenttræningsmiljø. På uddannelsen tilegner træneren sig viden om børns og unges udvikling. Træneren tilegner sig yderligere forudsætninger og færdigheder indenfor teknisk, taktisk, fysisk og mental træning. Derudover kan træneren planlægge, tilrettelægge og gennemføre individuelle talentudviklingsforløb samt skabe en rød tråd mellem de forskellige alderstrin og klubbens træningshold.

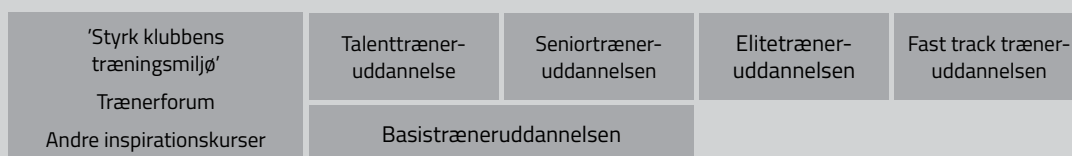
### Seniortræneruddannelsen

Seniortræneruddannelsen har fokus på at give træneren indsigt i træning og ledelse af voksne. På uddannelsen får træneren viden om ledelse, teambuilding, mandskabspleje og færdigheder indenfor teknisk, taktisk og fysisk træning. Derudover får træneren viden om konkurrencestrategier, således at træneren er rustet til håndtering af træning og konkurrence for voksne.

### Elitetræneruddannelsen

Uddannelsen er bygget op om tre temaer, som alle i sidste ende handler om optimering af præstationen og træning for landsholdsspillere. Temaerne er træningsplanlægning og dosering, turneringsforberedelse og præstationsoptimering samt personlig udvikling og trænerrollen.

## Badmintonsportens træneruddannelser



## Basistræneruddannelsen

Det overordnede mål med Basistræneruddannelsen er, at du kan lave badmintontræning for 5- til 12-årige, der er god, sjov og spændende. Efter uddannelsen kan du planlægge, tilrettelægge og gennemføre en træning:

- der er alders- og niveausvarende,
- der er udfordrende og varierende,
- der giver succesoplevelser og vækker nysgerrighed,
- og som træner vil du fremstå engageret og anerkendende – hvor du er i stand til at skabe en god relation til den enkelte spiller samt spiller og spiller imellem

Basistræneruddannelsen indeholder følgende kurser:

- Hjælpetrænerkursus 1
  - Hjælpetrænerkursus 2
- og
- Trænerkursus 1
  - Trænerkursus 2
  - Trænerkursus 3

Hjælpetrænerkursus 1-2 er for "den nye træner" (13 år eller ældre). De to kurser skal ses som sammenhængende, og hvert kursus er et étdagskursus á 6 timer.

Trænerkursus 1-3 er for trænere, der har gennemført hjælpetrænerkurserne eller har nogen trænererfaring (15 år eller ældre) og er en grunduddannelse om børnetræning. De tre kurser skal ses som sammenhængende, og hvert kursus er et todagskursus á 18 lektioner.

## Hjælpetrænerkursus 1 & 2

Kurserne henvender sig til trænere, der skal prøve kræfter med trænergerningen for første gang eller fungere som hjælpetræner. Det kan være unge badmintonspillere, der også ønsker at træne andre, eller forældre, der har sagt ja til at give en hjælpende hånd med på deres barns træning.

På kurserne arbejder du med følgende kompetencer:

- Instruktion og kunne give konstruktiv feedback på foruddefinerede badmintonspecifikke øvelser
- Igangsæning af badmintonspecifikke øvelser målrettet træning af aldersgruppen 5-12 år
- Bevidsthed om planlægningsfaserne for en træning.
- Kender de udvalgte tekniske færdigheder indenfor badminton.

## Trænerkursus 1

På kurset arbejder du med følgende kompetencer:

- alsidig stimulering af spillerne gennem leg og fysisk-motorisk basistræning
- fagindsigt i konkrete slag- og benarbejdsteknikker samt udvikling af dine egne badmintonfærdigheder
- design af tekniktræningsøvelser med progression
- planlægning af en træning, der har en rød tråd og er niveau- og alderstilpasset
- indsigt i børns forudsætninger for at spille badminton
- trænerrollen – relationen til spillerne og glæden ved at spille badminton

Efter kurset får du adgang til trænerkursus 2.

## Trænerkursus 2

På kurset arbejder du med følgende kompetencer:

- alsidig stimulering af spillerne gennem leg og skadesforebyggende basistræning
- fagindsigt i konkrete slag- og benarbejdsteknikker samt udvikling af dine egne badmintonfærdigheder
- design af tekniktræningsøvelser der er niveautilpasset.
- planlægning af træningsforløb, der har en rød tråd og er niveau og alderstilpasset
- indsigt i børns udvikling og 'de åbne vinduer' for læring
- trænerrollen – skab motivation og glæde via god feedback

Efter kurset får du adgang til trænerkursus 3.

## Trænerkursus 3

På kurset arbejder du med følgende kompetencer:

- analytisk indsigt via de fælles tekniske grundprincipper.
- udvikling af spillerens spillforståelse og evne til at observere
- design af badmintonspecifikke øvelser, der er niveau og alderstilpasset
- planlægning af træningsforløb henover sæsonerne, der har en rød tråd og er niveau- og alderstilpasset
- trænerrollen – det gode børnetræningsmiljø

Efter kurset får du adgang til en række af Badmintonsportens øvrige træneruddannelser.

## Basistræneruddannelsen



Hjælpetrænerkursus 1+2 er for deltagere fra 13 år eller ældre, der ønsker at være hjælpetræner. De to kurser skal ses som sammenhængende

Trænerkursus 1+2+3 er for deltagere som er 15 år eller ældre, og ønsker at starte og gennemføre en grunduddannelse som børnetræner. De tre kurser skal ses som sammenhængende.



# Kontakt en af følgende badmintonkonsulenter, og få svar og hjælp om træneruddannelsen

## Generelle henvendelser vedrørende træneruddannelsen:

Lars Folmer Jensen	23 27 56 80	Badminton Bredde og Udvikling
Ulrik Ditlev Jansen	25 85 46 47	Badminton Elite og Talent
Peter Nedergaard	30 65 48 48	Badminton Bredde og Udvikling
Morten Helbo Sørensen	28 94 47 22	Badminton Bredde og Udvikling

## Hvad er din mulighed for at komme på kursus? Kontakt din lokale konsulent

Lasse Todberg	79 40 41 60	Nordjylland
Jesper Fauerskov	51 32 70 67	Østjylland
Kim Krøyer Rundell	79 40 43 58	Midtjylland
Flemming Kjær	30 34 93 56	Vestjylland
Jan Tranholm	70 40 44 10	Sydøstjylland
Steffen Ruppert	61 38 82 65	Sydvest
Sune D. Albrechtsen	24 97 70 12	Sønderjylland
René Lange	04615053954	SdU
Tina Søgaard	79 40 46 08	Fyn
Kasper Pedersen	79 40 46 70	Midt- og Vestsjælland
Mathias Teglbjærg	79 40 46 78	Midt- og Vestsjælland
Kasper Simonsen	60 68 09 92	Nordsjælland
Mathias Haulund Jensen	40 12 78 04	Storkøbenhavn
Christina Zenteno	79 40 48 66	Storstrømmen
Kasper Fruergaard Nissen	20 71 25 96	Bornholm

**BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET**