

Spillerutviklingsplan

- For unge spillere, og deres trenere



Norges Badminton Forbund

Spillerutviklingsplan

Tanken bak denne planen er at spillere og trener skal ha et verktøy å bruke ved planlegging av den daglige trening.

Planen er laget med utgangspunkt i hvordan vi tror trenerne og spillerne må jobbe, for at spillerne skal kunne være blant de beste juniorene i landet, og på sikt hevde seg blant de beste seniorene nasjonalt. Planen er inndelt etter spillernes aldersklasser.

Planen bør ses på som veiledende, man må derfor ta individuelle hensyn når man planlegger treningen med utgangspunkt i spillerutviklingsplanen. Samtidig må man ta høyde for at spillerne i ungdomsårene utvikler seg i meget forskjellig tempo. I tillegg bør treningsmengde justeres ut i fra om ambisjonene er høyere eller lavere enn planens utgangspunkt.

Planen går ikke inn i detalj på hvert enkelt slag og lignende. Hvordan de enkelte elementene i planen skal læres bort, må den enkelte klubbtrener selv tilegne seg kunnskap om gjennom kurs, litteratur og lignende. I planen er det oppgitt en del litteraturhenvisninger og tips om hvor man kan finne mer informasjon om de forskjellige temaene.

I planen, etter hver enkelt årsklasse, er det lagt ved et ferdighetsanalyse diagram. Dette er i et exelformat, slik at man kan sette inn tall for måloppnåelse og eventuelle kommentarer. Det vil derfor være hensiktsmessig å benytte seg av Spillerutviklingsplanenes elektroniske versjon istedenfor papirutgaven. Klikk på diagrammet, og exelarket blir mulig å fylle inn.

Indikasjonen på de fysiske testresultatene for U15-, U17- og U19 spilleren forteller litt om hva som blir ansett som et godt resultat. For at testene skal kunne gi en pekepinn for spillerne hvor de står rent fysisk, er det meget viktig at øvelsene blir gjort på riktig måte.

Noen generelle hovedpunkter for å lykkes med spillerutvikling:

- Badmintonsesongen må være på 11 mnd, og ikke bare fra september til april.
- Spillerne må ha en engasjert trener som følger de opp hele året.
- Spilleren bør sammen med treneren sette opp treningsplaner og sesongplaner når spillerne er blitt 15 år.
- Treningene må holde høy kvalitet. Spilleren skal til en hver tid ha hensiktsmessige utfordringer på treningene og på turneringer. Treningene skal være godt planlagt, slik at det er gøy og inspirerende å trene.
- Spilleren må lære seg å gi alt, også på trening. Det er på treningen man bygger opp den mentale tøffheten man trenger i kamper.

04.03.2005

Per Vestli
Sportslig Utviklingsansvarlig
Norges Badminton Forbund

U11 og yngre - koordinasjon og bevegelse

Generelt:

- Badminton bør trenes 2-3 ganger i uka. Treningen må være organisert. All annen sportslig aktivitet i tillegg er bra.
- Treningen bør være leksbasert.
Øvelser kan blant annet hente på <http://www.badmintonsiden.dk/>
- Koordinasjon bør være en meget viktig del av all treningen. Her er det viktig at det trenes øye-håndkoordinasjon, i tillegg til mer tradisjonell koordinasjon. Øye-håndkoordinasjon er nøkkelen til å kunne få til å treffe ballen ved overhåndsslag.
Øvelser til koordinasjon kan hentes på <http://www.basistrening.no/>

Spesifikt:

- Fotarbeidsbevegelser.
Det er viktig at spillerne tidlig lærer seg å komme seg "opp på tærne og ned i knærne". Å ha et lavt tyngdepunkt på banen er viktig for å kunne generere kraft og for å ha en god balanse i fotarbeidet. Spillerne bør lære seg chassetrinn, krysefottrinn, sentralbevegelse, utfall og forspenning.
Litteraturtips: Badmintonboken. Kan bestilles via forbundskontoret.
- Riktig grep.
Det må jobbes med utgangsgrep på forhand og backhand, samt å trene på å bytte mellom disse to grepene. Det er meget viktig at grepet terpes på fra første stund, ettersom et feil grep er vanskelig å venne seg av med senere.
- Stor racketsving.
Spillerne må lære seg å treffe ballen høyt over hodet. For å få til lengde på slaget må man i denne alderen bruke stor sving for å få nok kraft i slaget. Her er det også viktig at spilleren står med siden/skulder til nettet ved overhåndsførehand.
- Ta ballen tidlig.
Spillerne skal allerede nå konsentrere seg om å ta ballen så tidlig som mulig i alle situasjoner. Dette er et enkelt "taktisk" prinsipp som det ikke er noen poeng i å vente med å lære bort.

Ferdighetsanalyse U11

	Innfrielse fra 1-10. (10 er best)	Kommentarer
Antal treninger		
Grunnleggende fotarbeidsbevegelser		
Grep		
Stor racketsløyfte		
Ta ballen tidlig		

U13: - Fotarbeid og grunnslag

Generelt

- Badminton bør trenes 3-4 ganger i uka. Tre av treningene må være organiserte. All aktivitet som ikke kolliderer med badmintontreningen er bra.
- Treningen bør ha elementer av lek, men spillerne må også læres opp til å terpe på detaljer/slag over lengre tid.

Spesifikt:

- Fotarbeidstrening.
Fotarbeid bør trenes på og utenfor banen (oppvarming m.m.). Spilleren bør nå kunne utføre fotarbeidet riktig i en ikke presset situasjon. Spillerne bør få innføring hvordan man bruker forspenning i fotarbeidet.
- Grunnleggende slagteknikk.
Man bør kunne slå alle typer grunnslag. Backhanddrop bør kunne brukes i spill. Det må jobbes med å få underarmsrotasjonen med i grunnslagene. Slagbevegelsene vil fremdeles være store selv om vi prøver å få med underarmen. Når underarmsrotasjonen er på plass kan spilleren begynne å trene på lang backhand.
Litteraturtips: Badmintonboken. Kan bestilles via forbundskontoret.
- Grepsvarianter.
Det bør jobbes med å skifte grep i forhold til når man skal holde kort og langt grep. Her er det viktig at spillerne også får en forståelse av hvorfor man skal holde kort grep når man skal slå hurtig, og hvorfor man skal ha langt grep når man trenger ekstra kraft.
- Hurtige slag.
Det bør jobbes med å få racketen frem og foran kroppen, ved returneringer foran kroppen. (eksempelvis ved smashoppsamling og flatt spill.) Her er også et kort grep viktig.

Ferdighetsanalyse U13

	Innfrielse fra 1-10. (10 er best)	Kommentarer
Antal treninger		
Fotarbeid		
Grunnslag		
Backhanddrop		
Grep		
Racket foran kroppen		

U15: - Finesse og grunnleggende taktikk

Generelt:

- Badminton bør trenes 4-5 ganger i uka. Tre av treningene må være organiserte. I tillegg bør man ha minst en økt med kondisjonstrening eller annen grunnfysikk. Det bør trenes kondisjon 3 ganger om uka i sommermånedene.
- Spilleren bør ha et bevisst forhold til oppvarming og uttøyning ved trening og kamp.
- Man bør delta i 1-2 turneringer/lagspill i måneden i konkurransesesongen.
- Det kan være positivt med flere konkurranseelementer i treningen enn tidligere.

Spesifikt:

- Fotarbeid.
I fotarbeidet bør man jobbe med å få riktig rytme og bruke retningsbestemt forspenning. Et riktig fotarbeidet bør nå være den naturlige måten å bevege seg på banen.
- Slagtrening.
Grunnspillet bør sitte og man bør nå begynne å jobbe mer med kuttete slag bak fra banen og spinn/rull på nett.
| *Litteraturtips: Badmintonboken. Kan bestilles via forbundskontoret.*
- Fysisk trening.
Man må øke graden av fysisk hard badmintontrening. På banen vil dette bety at man gjør slag- og fotarbeidsøvelser i høyere tempo og/eller over lengre tid. Man bør også kunne legge inn litt fysisk trening på slutten av økten. Husk at dette bør være morsomt. Fysisk trening kan gjøres gjennom hinderløyper, stafetter, aerobics eller sirkeltrening. Fysisk trening for denne aldersgruppen skal ikke være for hard, og skal dekke mange muskelgrupper. Det er viktig å lære spillerne å gjøre øvelsene riktig slik at de ikke pådrar seg skader når de i eldre alder trener med større belastning.
Treningsprogrammer finnes på badmintoninteractive CD på www.badminton-interactive.com
- Taktikk
Grunnleggende taktikk i double, mix og single bør læres og trenes i praksis på banen via lette taktikkøvelser.
Litteraturtips: Taktik på <http://www.badminton.dk/>

Fysiske tester:

Øvelse	Godt resultat jente/gutt	Spillers resultater	Kommentarer
Beep-test:	9 og 11		
Push-ups	6 og 15		
Sit-ups	25/45		
Stillestående spensthopp(sergant-test)	30cm/45cm		
Stillestående lengde	170cm/210cm		
Ryggløft	20/35		

Ferdighetsanalyse U15

	Innfrielse fra 1-10. (10 er best)	Kommentarer
Antal treninger		
Oppvarming/uttøyning		
Fotarbeid		
Kryssede slag		
Spinn og rull		
Taktikk		
Fysikk		

U17: - Fysikk

Generelt:

- Badminton bør trenes 5 ganger i uka. 3-4 av treningene må være organiserte. I tillegg bør man trene styrke og/eller kondisjon minst 2 ganger i uka. Det bør trenes styrke og kondisjon minst 4 ganger i uken i sommermånedene, i tillegg til noe badminton trening.
- Spillerne bør ha et bevisst forhold til kosthold og væskeinntak under konkurransesituasjon. *Litteraturtips: Prester bedre - riktig kosthold, utgiver olympiatoppen.* <http://www.sef.no/assets/11000578/Presterbedre.pdf>

Spesifikt:

- Styrketrening.
I styrketreningen skal det jobbes med å bygge opp generell styrke(i rygg, mage, skulder og armer) og å øke muskelmassen i de store muskelgruppene(hovedsakelig bena). Det er også meget viktig at spillerne jobber med løfteteknikker, dersom man bruker vekter i treningen. Generelt vil de fleste ikke foreløpig ha bruk for vekter i sin fysikktrening.
Treningsprogrammer finnes på badmintoninteractive CD på <http://www.badminton-interactive.com/>
- Variert fotarbeid.
Man bør jobbe med forskjellige varianter av fotarbeidet, slik at man naturlig kan bruke det mest hensiktsmessige fotarbeid i kamp. Spillerne bør bli bevisst på når de forskjellige typer fotarbeid skal brukes.
Litteraturtips: Badmintonboken. Kan bestilles via forbundskontoret.
- Kort racketsving.
Det bør jobbes med kortere racketsving i overhåndsslagene. Dette krever mer underarmsrotasjon i slagene. Hensikten er blant annet å kunne maskere slagene bedre.
- Valg av slag.
Slagteknisk og taktisk bør man jobbe for å kunne beherske og bruke defensive og offensive slag på en hensiktsmessig måte. Prinsipper om total offensiv, konstruktiv offensiv, mellomfase, konstruktiv defensiv og total defensiv bør etterhvert være styrende for hvilke slag man velger.
Litteraturtips: "Taktik" på <http://www.badminton.dk/>
- Taktikk
Grunnleggende taktikk innefor single, double og mixdouble bør "sitte i ryggmargen." F.eks. at man følger opp en kort smashretur ved å gå til nettet.
Litteraturtips: "Taktik" på <http://www.badminton.dk/>

Fysiske tester

Øvelse	Godt resultat jente/gutt	Spillers resultater	Kommentarer
Beep-test:	10 og 13		
Push-ups	8 og 20		
Sit-ups	30 og 40		
Stillestående spensthopp(sergant-test)	35 og 50		
Stillestående lengde	190 cm/240 cm		
Ryggløft	25 og 40		

Ferdighetsanalyse U17

	Innfrielse fra 1-10. (10 er best)	Kommentarer
Antal treninger		
Ernæringsforståelse		
Fotarbeid		
Slagteknikk off/def.		
Kort racketsving		
Taktikk		
Fysikk		

U19 – Hurtighet og kløkt

Generelt:

- Badminton bør trenes 5-6 ganger i uka. 3-4 av treningene må være organiserte. I tillegg bør man trene styrke og/eller kondisjon 2-3 ganger i uka. Det bør trenes styrke og kondisjon minst 4-5 ganger i uken i sommermånedene, i tillegg til noe badmintontrening.
- Man bør spille minst to turneringer/lagspill per måned under turneringssesongen. Seniorturneringer bør være en del av sesongprogrammet.

Spesifikt:

- Fotarbeid
Fotarbeidtrening brukes nå både som teknikk trening og fysisk trening. Det bør jobbes med å kunne utføre hensiktsmessig fotarbeid i høyt tempo.
- Hurtighet
Spillerne bør ha bygget opp en grunnfysikk, slik at det kan trenes mye spenst og hurtighet både på og utenfor banen.
- Taktiske løsninger.
Taktisk jobber man med å kunne bruke forskjellige typer taktiske løsninger i sitt eget spill. Spillerne bør jobbe med å analysere sitt eget og andres spill.
- Slagteknikk
Slagteknisk bør man jobbe med sikkerhetsspill i høyt tempo, i tillegg videreutvikler man spesialslag/finter. Holdt-clear bør være en del av spillet.

Fysiske tester

Øvelse	Godt resultat jente/gutt	Spillers resultater	Kommentarer
Beep-test:	11 og 14		
Push-ups	12 og 25		
Sit-ups	35 og 50		
Stillestående spensthopp(sergant-test)	40 og 55		
Stillestående lengde	210 cm og 260 cm		
Ryggløft	35 og 50		

Ferdighetsanalyse U19

	Innfrielse fra 1-10. (10 er best)	Kommentarer
Antal treninger		
Sikkert spill i høyt tempo		
Spesialslag/finter		
Holde clear		
Taktisk forståelse		
Fysisk		

Styrketest

Gjennomføring

1. Bleep-test

Bleep-testen kan lastes ned på <http://www.badminton.no/BleepTest.mp3>. (eventuelt kan du kontakte forbundskontoret dersom du vil ha bleep testen på CD.) I introduksjonen på testen er det en forklaring(på engelsk) om hvordan testen skal gjøres. Man noterer hvilket nivå(level) spillerne stoppet på og hvor mange lengder som er fullført.

2. Push-ups

Spilleren skal helt ned i bakken hver gang. Her teller man altså bare de push-upsene hvor brystkassen er i bakken. Dersom spilleren ikke klarer å ta push-ups på denne måten, men må ha knærne i bakken, noteres det 0 i protokollen. Antall korrekte repetisjoner telles.

3. Sit-ups

Spilleren ligger på ryggen med knærne pekende oppover, og føttene i bakken. Føttene skal ikke være festet, og man skal tilstrebe at fotsålene er i bakken mens testen foregår. Spillerne skal ha hendene på siden av hodet over ørene(ikke holde fast i hodet) og se opp mot taket. Albuene peker fremover. Når albuene når knærne har man tatt en sit-ups. Antall korrekte repetisjoner telles.

4. Stillestående Spensthopp (Sergantstest)

Spilleren står inntil en vegg, og strekker seg så langt han/hun kan og krittter av et merke på høyeste punkt. Hælene skal være i gulvet når dette gjøres. Spilleren hopper og krittter av på veggen på høyeste punkt under hoppet. Avstanden mellom de to krittmerkene måles som resultatet. Spilleren har tre forsøk.

5. Stillestående lengde

Man tegner opp en strek. Spilleren står bak denne, og hopper så langt det går. Avstanden mellom streken og hælen måles. Spilleren har tre forsøk.

6. Ryggløft

Spilleren ligger på magen over en turnkasse, eller et bord, med beina festen i en ribbevegg. Overkroppen til spilleren henger ned langs turnkassen, slik at hoften er kant i kant med kanten på turnkassen. Spillerne løfter overkroppen opp slik at kroppen er rett. Antall korrekte repetisjoner teller.

Anbefalt Litteratur:

Henrik Tingleff:

Badmintonboken

Kan bestilles via forbundskontoret.

Dansk Badminton Forbund:

Taktik

Teknik

Børn

Træningslære

Psykologi

Alle heftene/bøkene kjøpes via <http://www.badminton.dk/>

Bo Ømosegård:

Fysisk trening for badmintonspillere

Boken kan kjøpes via <http://www.worldbadminton.net/> (engelsk versjon) eller via

<http://www.forlagmallingbeck.dk/> (dansk versjon)

Sports Technology AS:

Badminton Interactive

CD-rom kan kjøpes via <http://www.badminton-interactive.com/>

Terje D. Østhassel og Lars Sologub:

Bedre Badminton

Er ute av produksjon og utsolgt. Men de fleste klubber har minst et eksemplar om dere spør litt rundt.

Anne Marthe Pensgård og Even Hollingen:

Idrettens mentale treningslære

Boken kan kjøpes via <http://www.akilles.no/>

Olympiatoppen ved Christine Helle:

Prester bedre - med riktig kosthold.

Hftet kan lastes ned via <http://www.sef.no/assets/11000578/Presterbedre.pdf>

Gode nettsider:

<http://www.basistrening.no/>

Masse gode basisøvelser for koordinasjon, spenst m.m.

<http://www.badminton siden.dk/>

Meget innholdsrik side. Mange treningstips til badmintonøker, og en del interessante artikkeler. Her kan man også kjøpe en del hefter om forskjelling tema innen badminton.

<http://www.coach.as/>

Tre dansker: Peter Hildebrandt, Morten Schacht og Peter Gade har laget side full av tips om trening m.m.

<http://www.badminton.tv.dk/>

Se hvordan Peter Gade gjør tingene. Gade viser hvordan han øver på slag og fotarbeid.

<http://www.badminton.dk/>

Her er det en del gode bøker/hefter å få kjøpt.

<http://home.online.no/~bas-stra/arkiv.htm> - Treningsbank

P-2000 treningsbank utviklet av Terje D. Østhassel.

<http://home.online.no/~helgenha/treningsbank.htm>

Håkon Holmen har her lagt ut en treningsbank til fri benyttelse for klubbtrenerne.

<http://www.dgi.dk/badminton/>

Danskenes mosjonsforbunds webside har en god del relevant badminton stoff til bruk for barne- og ungdomstreninger.

<http://www.badmintoncentral.com/badminton-central/>

Engelsk webside med mange artikler og innlegg om badmintontrening.

<http://badminton.sytes.net/>

Engelsk webside som systematisk går igjennom grunnleggende slagteknikk.

<http://www.idrett.as/>

Webside som tar for seg generelle idrettslige tema.