

Gøy med Badminton



Norges Badminton Forbund





Ansvarlig tekst: Utviklingskomitéen Norges Badminton Forbund
Tegninger: Trond Topstad
Omslag: Trond Topstad
Omslagsfoto: Espen Larsen
Layout: Trond Topstad
Produksjon: Akilles- Idrettsforlaget
Redaktør: Utviklingskomitéen Norges Badminton Forbund

Oslo, juni 2009

Ettertrykk kun etter tillatelse fra Norges Badminton Forbund.



Norges Badminton Forbund ble stiftet i oktober 1938, og har etter mer enn 70 år ca 5100 registrerte medlemmer. Disse medlemmene er fordelt på ca 110 klubber over hele Norge, fra Longyearbyen i nord til Mandal i sør.

Men det er betydelig flere enn 5100 personer som spiller badminton i Norge, man kan bare gå til parker eller strender en hvilken som helst fin sommerdag, og da finner man mange som spiller badminton. Samtidig er badminton en idrett som på absolutt toppnivå, f.eks. i OL, krever mye av spilleren: en kombinasjon av teknikk, styrke, utholdenhet, spenst, taktikk, konsentrasjon og vilje.

Det finnes mulighet til å konkurrere individuelt i single, double og mixeddouble, men man kan også konkurrere som lag. I flere år har NBF arrangert en landsfinale for barn og ungdommer som har spilt lagspill hele sesongen. For de voksne kan man delta i lagspill i eliteserien eller 1. division, 2. div. eller 3. div. Alle spiller på like vilkår, uansett om man er kvinne eller mann.

Norges Badminton Forbund jobber for at alle skal kunne utøve badminton ut fra egne ønsker og behov og forsøker å sørge for å ha et miljø som er variert, utviklende og utfordrende. Man kan spille bare for at det er gøy, eller så kan man konkurrere for å nå eliten nasjonalt og internasjonalt. Man kan velge å bare spille, eller man kan utdanne seg til trener eller dommer. Man kan engasjere seg i å drive en klubb lokalt, være engasjert regionalt eller nasjonalt. Det finnes mange muligheter for å kunne utvikle seg med badminton!

Norges Badminton Forbund side 3

Om badminton side 7-11



Oppvarming side 12-16



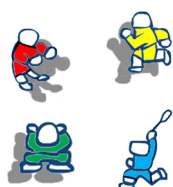
Teknikk side 18-23



Fotarbeid side 24-25



Fysisk side 26-29



Lekøvelser

side 30-33



Time 1

side 34



Time 2

side 35

Denne boken er laget for at alle som er kroppsøvingslærere uten særlig kjennskap til badminton, og alle som er aktivitetsledere i for eksempel idrettsskoler og klubber, skal kunne gjennomføre gode økter i badminton.

Bokens oppbygning og hvordan den er tenkt brukt:

Boken er delt inn i områdene oppvarming, fysisk, teknikk og fotarbeid. Det er også lekøvelser i et eget kapittel. Vi har laget program til 2 timer som inneholder litt av alle områdene.

Badminton er en flott idrett som kan drives av alle i alle aldre og på alle nivå. Som toppspiller kreves det mye av både, kondisjon, styrke, hurtighet, spenst, bevegelighet, teknikk og taktikk. Som mosjonist får du beveget deg mye og variert på en gøyale måte.

I skolen egner idretten seg spesielt godt, fordi det er mulig å aktivisere alle elevene samtidig. Alle kan ha hver sin racket og ball. Det er også mulig å dele inn etter nivå på en enkel måte.

Det er flott trening for øye-hånd koordinasjon og ved å bruke ballonger istedenfor baller gis alle en mulighet for mestring.

Vi håper dere har glede og nytte av boka og ønsker dere mer informasjon om badminton, så finner dere det på www.badminton.no.

Ta gjerne kontakt med oss!

NBF ved Utviklingskomiteen juni 2009.



Utstyr

Racketen

Racketer er å få i alle prisklasser. Til å begynne med greier en seg med en racket til ca. 300-500 kr. Da får man en moderne helstøpt racket som også kan brukes til konkurranser om man vil det. De fleste racketer som selges i dag er av grafitt og finnes gjerne i forskjellig stivhetsgrad: myk, medium og stiv. En stiv racket kan være vanskelig for en nybegynner å bruke. Det er oftest best å forhøre seg i klubben. Der kan du få råd om hvilken type du bør velge, samt at klubbene ofte har gode avtaler med utstyrsleverandører.

Ballen

Det finnes to typer baller, fjærballer og plastballer. Plastballene holder mye lenger enn fjærballene. Fjærballene derimot har bedre egenskaper og egner seg bedre hvis man vil videreutvikle sin teknikk og sitt spill. Baller får du også kjøpt gjennom klubben, ofte mye rimeligere enn i sportsforretninger.

For konkurransespillere som bruker fjærballer har spesielt hastigheten på ballen betydning. Hastigheten på ballen er riktig hvis du med et underhåndsslag slår ballen omtrent til den innerste baklinjen (bakre servelinje i double) på den andre siden. Det er viktig å lagre fjærballer med en viss fuktighet.

Sko og tøy

Gode innendørssko er viktig både for å kunne ha glede av spillet og for å unngå skader. Det finnes mange typer laget spesielt for badminton eller liknende hallidretter. Det anbefales å kjøpe et godt par du vil trives med, her lønner det seg ikke å spare noen hundrelapper! Sørg spesielt for å få tak i sko som har god demping i hælen.

Til trening kan man ellers bruke vanlig treningstøy. Det er viktig at man har tøy man trives i. Husk at gode strømper er viktig med tanke på blemmer eller gnagsår. Godt treningstøy får du vanligvis også kjøpt gjennom klubben.



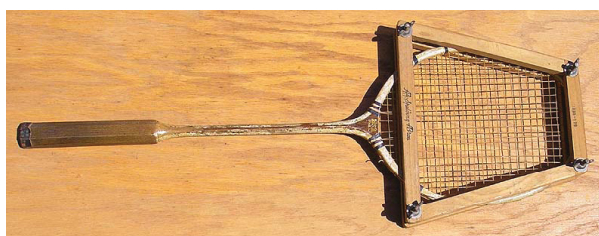
Badminton

Badminton har vært spilt i hundrevis av år i ulike former. I Japan og Kina har spill med fjærball vært brukt i mer enn 2000 år. Det har vært benyttet flere former for slagredskap. Alt fra bruk av hendene til racket-liknende redskaper ble brukt i gammel tid.

Britiske soldater stasjonert i Pune, en militærby i India spilte Poona, en Indisk tidlig versjon av spillet. De militære tok spillet med hjem til England og det utviklet seg videre med engelsk påvirkning.



Badminton som vi kjenner det i dag, og navnet, ble lansert i 1873 av Duke of Beaufort, i hans "Badminton House" i Gloucestershire. Spillet ble da omtalt som "The Game of Badminton". Det offisielle navnet ble etter dette Badminton.



For ikke så mange år siden spilte man med tre-racketer. De måtte spennes opp i en treramme når de ikke var i bruk slik at de ikke "slo" seg. Dagens konkurranseracketer er ofte laget av grafitt og veier mellom 80-95 gram.



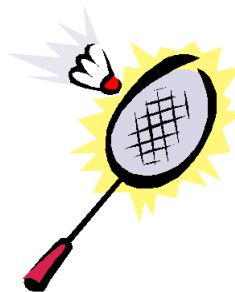
Ladies playing Badminton



Fra en gammel bok om badminton.



Visste du....badminton er verdens raskeste racketsport. Kineseren Fu Haifeng (bak) er blant dem som smasher hardest. Den raskeste smash som er målt har hatt hastighet på **360 km/t !**



Regler

Hvem begynner?

Før kampen begynner skal det trekkes lodd om hvem som kan velge først (det er vanlig å slå opp ballen og la den ballen peker på velge). En kan velge mellom å serve, å motta serveren eller man kan velge side. Den som har tapt loddtrekningen kan velge blant de alternativene som gjenstår. Den som har vunnet ett sett server først i neste sett.

Hvordan får man poeng?

Begge spillerne kan vinne poeng på serveren. Man fortsetter å serve så lenge man vinner ballen. Når man taper en ballveksling går serveren over til motstanderen. Linjene er en del av spillfeltet, så det skal ikke dømmes feil når ballen treffer en linje. Når spillet er i gang kan man stå hvor man vil, og det er ikke feil om man trår utenfor banen. Når man har et jevnt antall poeng (0, 2, 4, 6 osv) skal man avgi serveren fra høyre servefelt. Har man et ujevnt antall poeng avgir man serveren fra venstre servefelt.

Hvor langt spiller man?

En badmintonkamp spilles best av tre sett. For å vinne et sett må man ha 21 poeng. Spillerne skal bytte side mellom hvert sett. I avgjørende sett byttes side når den som leder har fått 11 poeng. Man kan ta inntil 60 sekunders pause ved oppnådde 11 poeng i hvert av settene og inntil 120 sekunders pause mellom hvert av settene.

Forlengelse

Ved stillingen 20-20 må settet vinnes med to poeng. Et sett spilles imidlertid ikke lenger enn til 30 poeng, så et sett kan vinnes 30-29.

Spesielt om doublespillene

Før kampen starter, skal spillerne bestemme hvem som tar den første serveren fra høyre serverute, og hvem på motstanderlaget som skal ta imot serveren. Serveren fortsetter å serve frem til han/hun taper ballvekslingen. Serveren går da til motstanderparet. Når ballen vinnes tilbake, skal man bytte server, som avleverer serveren fra den serveruten som tilsvarer parets poeng.

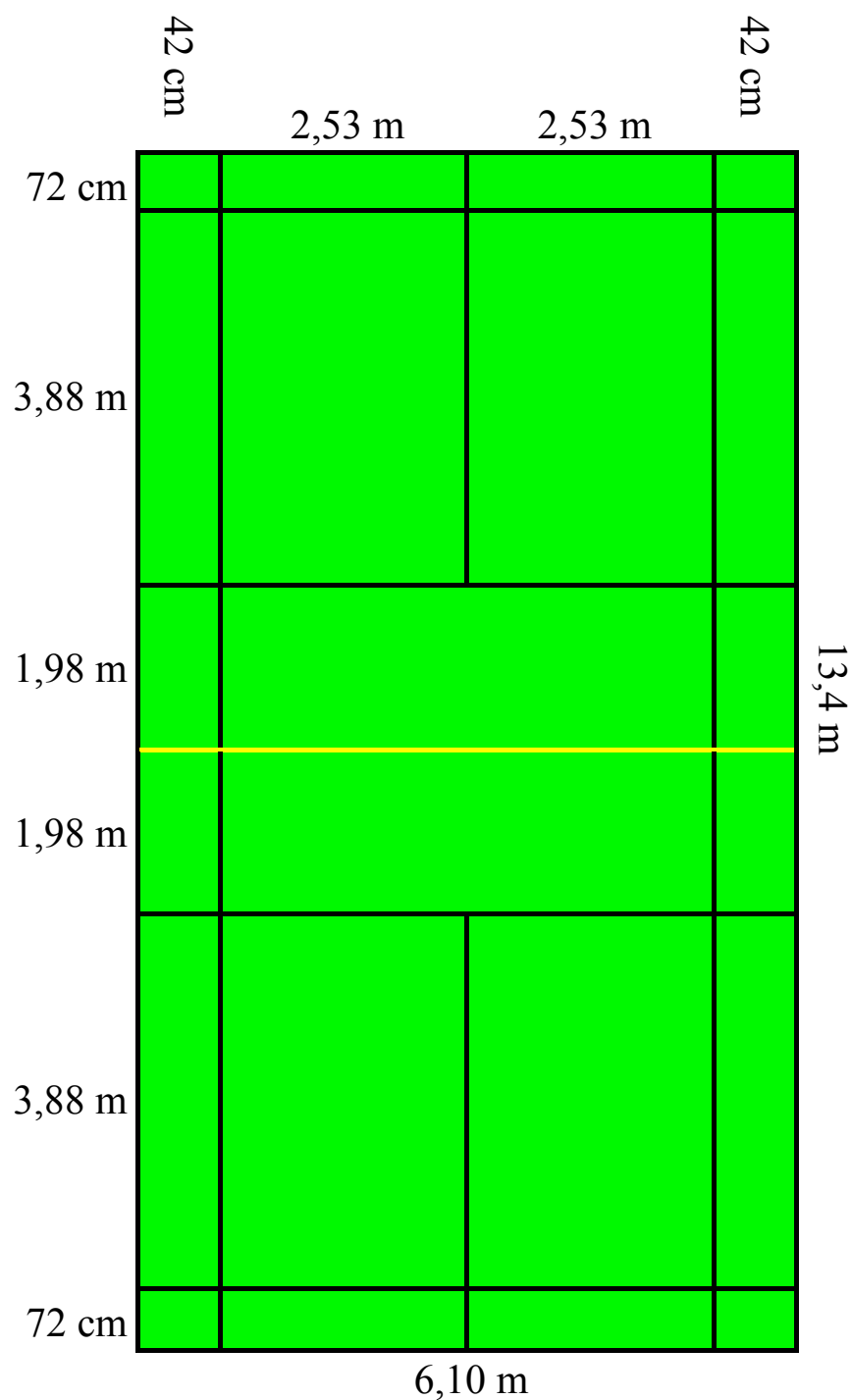
Under spilllets gang er det ingen restriksjoner på spillernes plassering på sin banehalvdel eller hvem som skal returnere ballen.

Serve

I en korrekt serve skal hele ballen i trefføyeblikket være under midjehøyde (nederste ribben) og racketen skal peke nedover.

Les mer om spillereglene på www.badminton.no.

Banen



Badmintonbanen

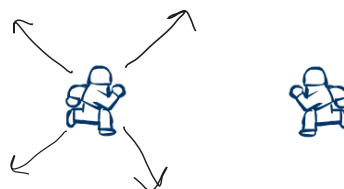
Spillefeltet avgrenses av sidelinjer og baklinjer. Single spiller man innenfor baklinjen og den innerste sidelinjen. I double spiller man på hele banen, bortsett fra i serve hvor ballen må treffe innenfor feltet avgrenset av den innerste baklinjen, den ytterste sidelinjen og servelinjen fremme. Det serves diagonalt i både single og double.



Oppvarming

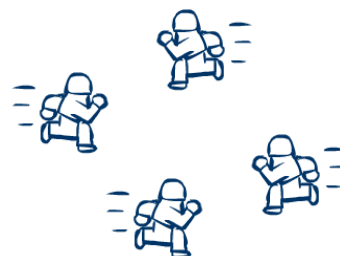
10 min

Sjefen: To spillere, ansikt til ansikt. Den ene bestemmer, er "sjefen", den andre skal "jobbe". Sjefen beveger seg i "joggetempo" i 4 retninger ut fra et sentrum, 2 meter i hver retning. Den som jobber skal være speilbilde og følger etter sjefen.



10 min

Badmintonballer i sokkene: Sammen tre eller fire, innen for et lite avgrenset område, 3 x 3 meter. Ta to baller hver, og sett dem fast i strømpekannten. Det gjelder å "stjele" de andres baller, og å unngå at egne baller blir tatt.



12 min

Finne ting: Barna løper rundt i hallen. Læreren roper en ting alle skal finne/ta på fortest mulig. Det kan være: noe brunt, noe rundt, noe av metall, noe mykt, osv.



12 min

Stikkball med øvelser: I stedet for at barna blir fri når deres "morder" selv dør, gjør de 10 øvelser og er med igen.

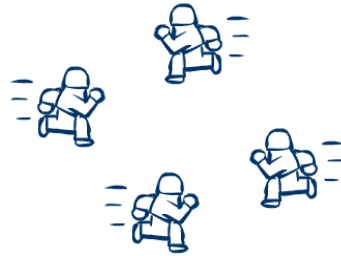


Oppvarming



10 min

Fange på kroppen: Her gjelder de vanlige regler. Man velger et antall fanger etter hallens størrelse og antallet deltagere. "Fangeren" er fri, når han fanger en annen. Denne blir da "fangeren". "Fangeren" skal hele tiden, mens han er "fanger", holde seg på det sted på kroppen, hvor han selv ble tatt. Det gjelder altså å komme tett inn på de andre og forsøke å fange dem på noen "vanskelige steder", f.eks; på foten, på leggen, i nakken osv.

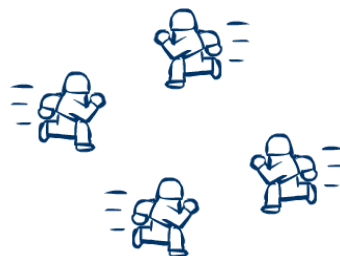


Squash opp på veggen: To spillere er sammen og har racket og en badmintonball. De spiller squash opp på en vegg. Det bør være en markering, som ballen skal treffe over, men ellers er det ingen regler. De spiller best av tre sett til 5.



10 min

Jegerball: En av spillerne velges til å være fanger. "Fangeren" skal fange de andre ved å kaste en badmintonball på dem. "Fangeren" kan ikke løpe med ballen, den må kastes opp i luften og tas imot. Når "fangeren" fanger en blir den andre også "fanger" og de to kan kaste til hverandre og fange. Den som sist fanges, vinner.



12 min



Oppvarming

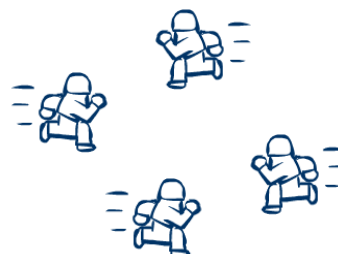
12 min

Hodeball: Alle skal ha en badmintonball på hodet og det gjelder å velte alle andres baller. Det er ikke lov å røre spillerens kropp. Vinneren er den som har ballen på hodet til sist.



10 min

Kroppsboll: Alle har en badmintonball og løper rundt og skal treffe de andre på kroppen. Hodet og hendene gjelder ikke som treff. Alle jager alle. Når man er truffet skal man stå og vente til den som tok deg er truffet. Da kan man bli med igjen.



12 min

Sjonglere: Spillerne har en racket og en badmintonball. De skal stusse ballen opp og ned på racketen. Så skal de prøve å sette seg ned og reise seg opp igjen, mens de stusser ballen på racketen. De kan også forsøke å legge seg ned.

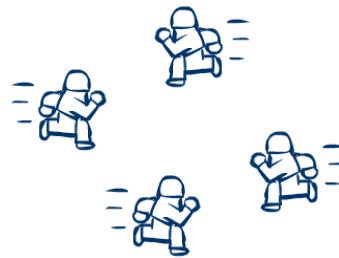


Oppvarming



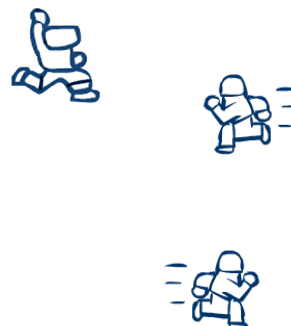
12 min

Tøm banen for baller: To lag kjemper mot hverandre på hver sin side av nettet (banehalvdel). Ett lag består av 3-4 spillere. Legg 20-30 badmintonballer på hver banehalvdel. Like mange på hver side av nettet. I løpet av ett minutt skal nå lagene forsøke å kvitte seg med flest mulig av ballene på sin banehalvdel ved å kaste ballene over nettet til laget på den andre siden. Etter ett minutt telles ballene og det laget som nå har færrest baller på banehalvdelen er vinnerne!



En variant er at spillerne i stedet for å kaste kan bruke racket og slå ballene over nettet. Det er lov å slå ballene direkte over uten at de først trenger å falle på gulvet.

Jaktlag: To lag med fire spillere i hver gruppe. De står på en halv badmintonbane. En badmintonball skal brukes og de skal treffe motstanderne med ballen. Spillerne kan ikke løpe, bare kaste til de andre på laget. En som er truffet går over til det andre laget. Spillet er slutt når alle er tatt og det ene laget har fanget alle.



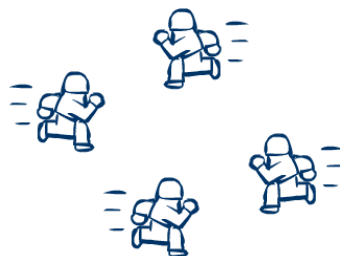
12 min



Oppvarming

12 min

Lucky Luke: Del inn spillerne i små grupper på en halv badmintonbane. "Fangeren" har en badmintonball. De får lov til å løpe som de vil innen banen. "Fangeren" slår ut de andre ved å kaste og treffe føttene med badmintonballen. De som er tatt går utenfor banen. Sistemann som er igjen vinner og kan være "fanger" neste gang.



10 min

Stusse ballen: Alle har hver sin racket og ball. Tren på å stusse på forhand og backhand, høyt og lavt. Forhand: håndflaten opp. Backhand: håndflaten ned.



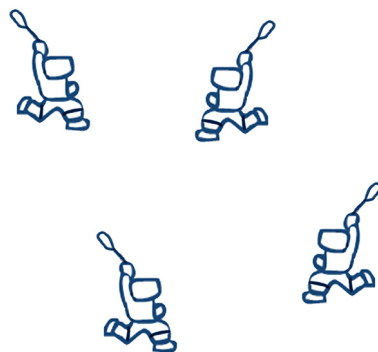
12 min

Kast clear/drop: Spillerne har 5 badmintonballer og skal kaste og treffe en eske/på et papir/oppi en sko eller annet som står 2 meter og 5 meter i fra. De skal kaste overhåndsskast.



12 min

Sirkelspill: Spillerne står i en sirkel. Alle har racket. De skal spille ballen til en annen i sirkelen, de skal spilles slik at de klarer flest mulig slag. Det kan varieres med bare forehand, bare backhand, sirkelen kan gjøres større og mindre. Kan varieres som konkurranse mellom flere grupper. De som klarer flest vinner.





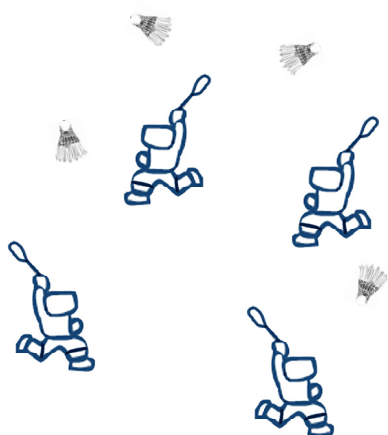


Teknikk

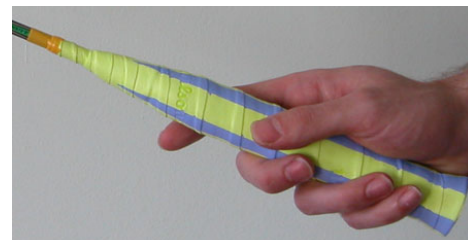
Prinsippet i alle tekniske øvelser er å venne barna til riktig grep. Derfor bør det før øvelsene settes i gang brukes 2-3 minutter på repetisjon av grepet. Etter det kan barna få spille.

Ballen skal holdes i gang i luften ved hjelp av kraftige slag. Da det er kjedelig å stå stille i 12 minutter og spille ballen opp i luften krydres dette med "Triks" som:

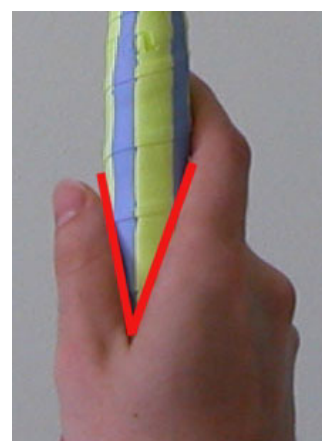
1. Etter et høyt slag forsøker man å sette seg ned, så opp igjen før neste slag.
2. Mellom hvert slag skal man bøye seg og ta på gulvet.
3. Etter hvert 3. slag kaster man racketen opp i luften og forsøker å ta den imot før ballen kommer ned.
4. Slå hver 4. gang ballen med den gale hånden.



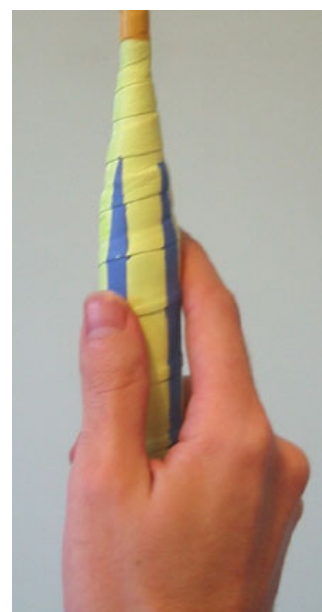
Grep



Riktig grep, forhand

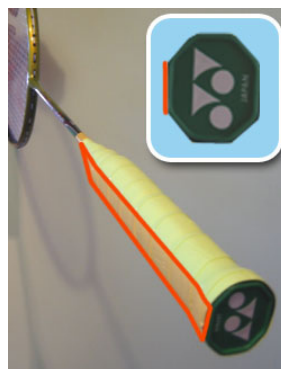


Riktig grep, backhand

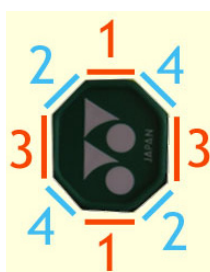




Forehand

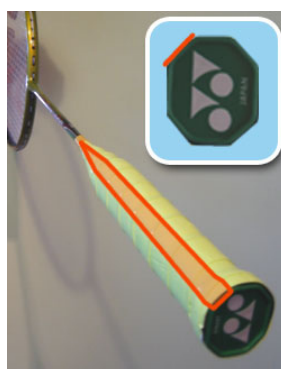
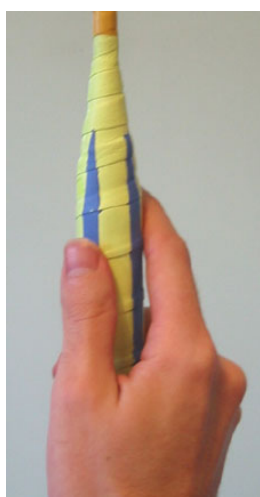


Riktig grep, forhand. Tommelen skal være plassert langs "3" siden.



Racketen sett rett nedenfra.

Backhand

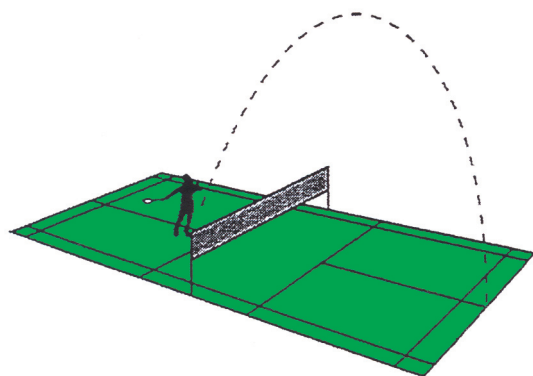


Riktig grep, backhand. Som forhand, men tommelen skal være plassert langs "2" siden. Racketen vris altså fra "3" til "2". Dvs. mot klokken.



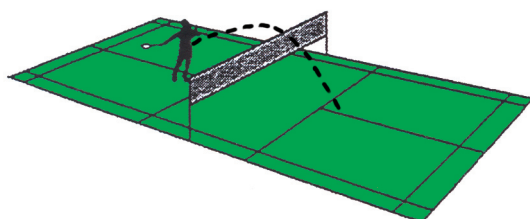
Teknikk

Noen hovedslag



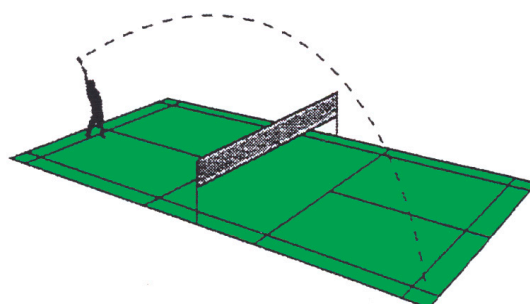
Lang serve (single)

Serven setter spillet i gang. Serven skal være så høy som mulig og falle loddrett ned mot motstanderens baklinje. Serven går fra egen rute til den diagonale ruten på motstanderens side.



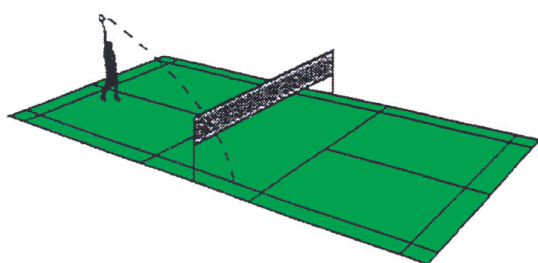
Kort serve (single og double)

Serven setter spillet i gang. Unge spillere kan med fordel lære å sette i gang spillet med en kort backhand serve. Den er lettere enn den lange. Serven går fra egen rute til den diagonale ruten på motstanderens side.



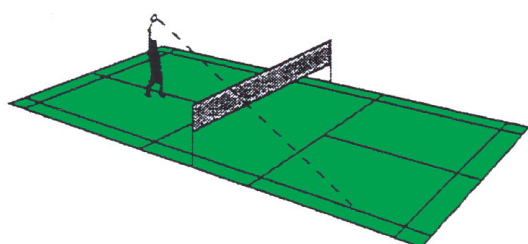
Clear

Dette slaget er det lengste slaget i badminton. Det skal slås fra den bakre enden av egen bane til den bakerste del av motstanderens bane.



Drop

Dette slaget slås fra baklinjen av egen bane. Men nå skal ballen bare rett over nettet på motstanderens side.



Smash

Dette slaget er det hardeste i badminton. Ballen skal steilt og fort ned i motstanderens banehalvdel.



Teknikk

12 min

Annenhver: Spillerne skal slå annenhver gang forehand og backhand. Slå høye og lave baller.

De skal gå rundt i hallen og slå annenhver forehand og backhand.

De skal jogge på stedet mens de slår. De skal løfte knærne mens de slår. De skal sparke opp bak mens de slår.

De skal sette seg ned og reise seg opp igjen mellom slagene.



10 min

Forehand/backhand:

Sjekk grepet.

Spillerne skal stå overfor hverandre, mot hverandre. De skal spille ballen til hverandre, først bare forehand, så bare backhand.



12 min

Fange med ball på racket:

Vanlig fangelek med helt vanlige fangeleks-regler. Alle har en racket med en ball som står på strengene. "Fangeren" har to valg: å fange en spiller, så denne blir fanger eller velte vedkommendes ball av racketen, da må han som "mistet" ballen gjøre 10 øvelser. Mister man sin egen ball, må man skrike tre høye kykkelikyyyyy- eller annen straff. Mister fangeren sin ball under jakten, må han oppgi forfølgelsen og finne et nytt offer.





10 min

Forehand/backhand:

Spillerne skal stå overfor hverandre, mot hverandre. De skal spille ballen til hverandre, først bare forehand, helt til en av dem ikke klarer å ta ballen. Så skal de bare spille backhand. Skifte.

Spillerne skal løpe sakte rundt i hallen og spille til hverandre. De skal spille ballen til hverandre, først bare forehand, helt til en av dem ikke klarer å ta ballen. Så skal de bare spille backhand. Skifte.



Pakketransport: Spillerne står på to rekker over for hverandre - fronten mot hverandre. Spillerne står litt skjevt i forhold til de de står overfor. Personene i den ene rekken står over for mellomrommet mellom personene i den andre rekken. 1 meter mellom rekkene. Den første i en av rekkene kaster en badmintonball til den som står over for ham, denne kaster tilbake til den over for ham. Når man har kastet, løper man opp i den andre enden av rekken. Leken kan varieres med:

- lengre og kortere avstand
- forskjellige baller
- flere baller om gangen
- regel om bare underhåndskast, overhåndskast, høye kast, lave kast eller...
- krav om å ta imot med en hånd, to hender, mellom beina eller...



12 min



Fotarbeid

10 min

Sirkelfange: Fire spillere står sammen utenfor badmintonbanen. Tre danner en sirkel og holder hverandre i hendene. Den ene i sirkelen utnevnes til "offer". Fjerdemann, fangeren, uten for sirkelen skal forsøke å fange offeret. Sirkelens oppgave er hele tiden å snu seg så offeret er lengst mulig vekk fra fangeren. Fangeren kan ikke "angripe" gjennom sirkelen - han skal løpe rundt. Sirkelen kan endre løperetning så ofte og villt de vil. Når offeret er fanget, blir denne fanger og et nytt offer utpekes. Hvis offeret ikke blir fanget innen 1 minutt skal fangeren ta 10 push ups, og et nytt offer utpekes.



10 min

Fange mot vegg: Vanlig fange i hallen, dvs. en fanger, de andre kan fanges. Når man fanges, blir man selv fanger, og fangeren er fri. Den eneste regel er, at alle hele tiden skal ha nesen mot den ene kortveggen. Med dette tvinges alle til å løpe sidelengs og baklengs. De som snur seg feil vei (ikke har nesen mot vegg) er automatisk fanget.



10 min

Fange, rygg: Vanlig fange i hallen, dvs. en fanger, de andre kan fanges. Når man fanges, blir man selv fanger, og fangeren er fri. Den eneste regel, er at man bare kan bli tatt på ryggen. Øvelsen tvinger alle til hurtige sidebevegelser og chasséskritt. Ingen har lov til å stå opp mot vegg.



Fange på linjene: 3-4 spillere er sammen på en banehalvdel. Dette er en vanlig fangelek, dvs. en "fanger", de andre kan fanges. Når man fanges, blir man selv "fanger", og "fangeren" er fri. Den eneste ekstra regel er at man bare kan bevege seg på badmintonstrekene (eller streker på gulvet i hallen), og all løping skal foregå sidelengs med chassé-skritt. Ingen kan hoppe fra strek til strek, og man kan bare bli fange/bli fanget når man står på samme strek- man kan altså ikke "rekke over" til en annen linje for å fange noen.



10 min

Sett ned ballen: Spillerne er sammen i små grupper på 2-3 spillere. Stå inntil vegg. Alle har hver sin badmintonball. Øvelsen bygges opp som den klassiske "du løper til den første streken, sett ballen på streken og tilbake, du til neste strek, sett ned ballen og tilbake, osv. De løper med forskjellige løpemønstre som eksempelvis:

- Forlengs ut, sett ned ballen og løp baklengs tilbake.
- Løp ut med sidelengs chassé, sett ned ballen og løp baklengs tilbake.
- Løp ut med kryssløp, sett ned ballen og løp baklengs tilbake.



10 min

Velte baller: To rekker med baller (10-12 stk. pr rekke) plasseres på gulvet over for hverandre med 30-40 cm i mellom. Spilleren står mellom de to rekkene. Målet er å velte alle ballene, mens han/hun løper sidelengs kryssløp ned gjennom "alléen". Øvelsen kan godt gjøres som stafett. I så fall veltes ballene på utveien og settes opp igjen på tilbakeveien.



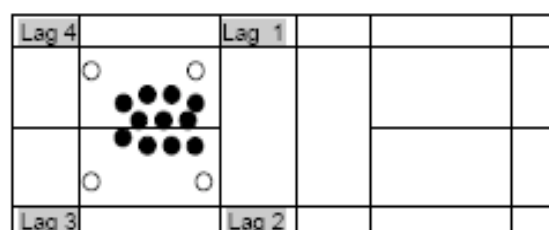
10 min



Fysisk

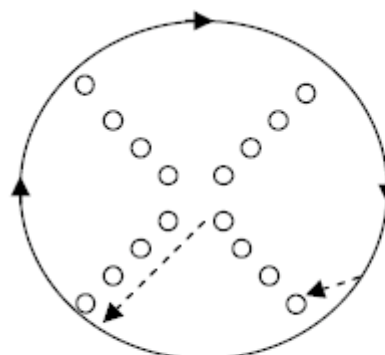
12 min

Ballbo: 30 baller plasseres midt på en halvbane. I de fire hjørnene på halvbanen har hver spiller sitt bo. På signal skal spillerne samle baller. De kan bare ta en ball om gangen og ballene kan ikke kastes, de skal settes i sitt eget bo. Ballene kan hentes fra midten, eller fra en av de andres bo. Det gjelder å samle flest baller til sitt bo.



15 min

Ringstafett: Hvert lag sitter på en rekke. Rundt rekkene dannes det en ring. Den som sitter innerst på hver rekke løper en runde rundt alle og setter seg ytterst på sin rekke. Så løper neste mann, osv.





Oksetrekk: To og to sammen. Knytt et bånd eller et rep rundt midjen på den ene. Denne skal nå løpe og trekke alt hva den kan, mens den andre holder imot.



12 min

Jaktløp: To og to går sammen. De heter "en" og "to". De skal ligge på gulvet med en meter mellom seg. Læreren roper "en" eller "to". Da skal den som har det nummeret opp og jage den andre i salen til den fanges.



12 min

Toget: Lag på 3 til 5 spillere. Lagene står inntil en vegg. Første mann skal løpe til en gitt vegg/strek eller annet og tilbake. Så tar han med neste mann. De skal holde i hendene og løpe samme strekning, så hente neste og så neste til de alle er hentet og har løpt. Så slippes første mann, løp, så neste mann, løp, osv.



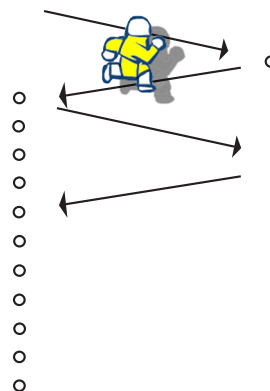
12 min



Fysisk

12 min

Ballstafett 1: Lag på 3 til 5 spillere. Lagene setter opp 15 baller på en rett linje. Førstemann på laget flytter én og én ball 4 meter til en annen linje. Ballene skal stå for å bli godkjent. Når førstemann er ferdig skal neste gå på og flytte dem tilbake.



12 min

Ballstafett 2: Lag på 3 til 5 spillere. Lagene setter opp to rader à 15 baller på to parallelle linjer. 4 meter i mellom. Førstemann på laget velter én og én ball. Når førstemann er ferdig skal neste gå på og sette dem opp igjen.



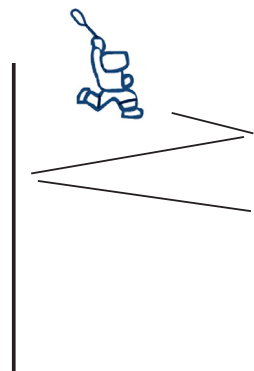
12 min

Ballstafett 3: Lag på 3 til 5 spillere. Lagene setter opp en rad à 5 baller. 4 meter i mellom. Førstemann på laget flytter én og én ball. Når førstemann er ferdig skal neste gå på og flytte dem tilbake.



12 min

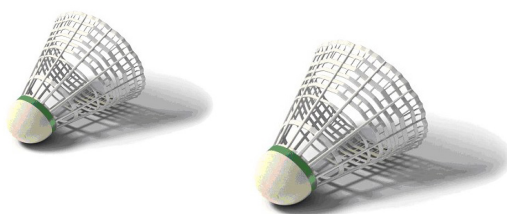
Stafett 1: Lag på 3 til 5 spillere. Alle spillerne har hver sin racket. Trenger ikke baller. Spillerne står mellom to parallelle linjer (5-6 meter i mellom). Løper mot den første linjen og berører linjen med racketen, så mot neste linje og berører linjen med racketen. Bestem hvor mange berøringer. Så nestemann.





12 min

Stafett 2: Lag på 3 til 5 spillere. Alle spillerne har hver sin racket. Trenger ikke baller. Spillerne står mellom to paralelle linjer (5-6 meter i mellom). Løper mot den første linjen og berører linjen med racketen, så mot neste linje og berører linjen med racketen. **VIKTIG!** Høyrehendte skal alltid gjøre utfall med høyre ben, venstrehendte alltid med venstre. Ansiktet fremover hele tiden, også når man snur. Bestem hvor mange berøringer. Så nestemann.





Lekøvelser

20 min

Bordtennisdouble: Fire spillere per bane, ett par på hver side av nettet. Det spilles double med bordtennisregler, dvs. at hver spiller har fem server på rad og at spillerne i paret må slå ballen annenhver gang. "Bordtennisbordet" er feltet mellom forreste servelinjer. Når det serves må alle spillere stå bak forreste servelinje. Det er poeng på hver ball og et sett går til 21 poeng.



20 min

Volleyton: Fire spillere per bane, ett par på hver side av nettet. Det spilles med vanlige poengregler for double. Hvert par har imidlertid tre berøringer til rådighet på sin side av nettet. De må minst bruke to berøringer, dvs. at det ikke er lov å spille ballen direkte over nettet. Alle slag er tillatt, men det er bare lov å smashe fra den bakerste tredjedelen av banen. I tillegg er det ulovlig å spille ballen over nettet fra foran servelinjen.



15 min

Kroppsdelslag: To spillere spiller til hverandre, men man skal la ballen stusse en kroppsdel før man kan slå den tilbake til den andre.



Lekøvelser



Engelsk double: 4 spillere på hver bane. Doubleoppmerkingen brukes. Hver spiller passer sin kvartbane. Alle spillerne starter med 15 poeng og mister poeng etter hvert. Serven må spilles over på motsatt side av nettet over første servelinje, men trenger ikke være diagonal. Den spilleren som mistet poeng starter alltid med serven.

Når spilleren ikke har igjen poeng forlater han/hun spillet. Det spilles ferdig til bare en spiller står igjen med poeng. Det kan bli nødvendig å skifte område for en spiller når kun to spillere gjenstår i spillet, slik at de blir stående på hver sin side av nettet. I så fall er det den spilleren som "slo ut" siste spiller som overtar dennes felt.



20 min

Stressdouble: To spillere på hver side av nettet (går også uten nett). De slår annenhver gang. De har hver sin racket, men hver gang de har slått så skal de bytte racket med en som ligger på bakken. Man bytter racket når makkeren slår. Man må ha en ekstra racket.



15 min

Pardouble: To spillere på hver side av nettet (går også uten nett). De slår annenhver gang. De har bare en racket og gir racketen til den andre etter å ha slått.

15 min



Lekøvelser

20 min

Rundbadminton: Denne øvelsen passer best for 8-12 barn. Det brukes bare en ball. Hvis plassen tillater det kan flere grupper holde på med rundbadminton samtidig.

Spillerne stiller seg på to rekker rett i mot hverandre med en avstand på omkring 8-10 meter. De to som står først i sin rekke setter spillet i gang. Etter at spilleren har slått sitt slag løper han over til rekka på den andre siden og stiller seg bakerst i denne. Ballvekslingen holdes stadig i gang inntil noen bommer. Det løpes rundt på høyre side, så ikke spillerne kolliderer. Alle spillerne har tre liv. Hvis de bommer på ballen eller slår et slag som det er umulig å returnere, mister de ett liv. Smash er ikke tillatt.

Når en spiller har mistet alle tre liv er han ute av leken. Når det gjenstår bare to spillere, spilles det en duell på ca 5-6 meters avstand hvor vinneren er den spilleren som klarer å slå ballen i kroppen på motstanderen uten at ballen først har truffet racketen eller gulvet. Duellen spilles om igjen inntil en av spillerne har fått ballen i kroppen.

Rundbadminton kan også spilles på en badmintonbane ved å løpe "rundt om nettet".



Lekøvelser



Ettbens spill: Spille kamp. Enten single eller double. De skal bare bruke det ene benet når de spiller. De må hoppe/hinke rundt på banen. Bytt fot etter noen poeng.



15 min

Powerplay: Doublespill, to på hver side av nettet. Når en av spillerne gjør en feil, (slår i nettet eller ut) må spilleren stå over en ball før han/hun kan komme med igjen.

20 min

Ett-slag spill: en spiller på hver side, (enten hel eller halv bane). Visse slag får de bare lov å bruke en gang pr ballveksling. F.eks. bare en smash, en nettdrop. Når de har "brukt opp" et slag må de finne andre slag i den ballvekslingen.



15 min

Badmintongolf : Lag en 9 hulls-bane. Bruk, bøtter, racket eller hva man har. Spillerne skal med serve treffe "hullene". Noen kan være lette, andre krever flere slag for å treffe. Den som har minst slag vinner.

20 min



Time 1



10 min

Badmintonballer i sokkene:

Sammen tre eller fire, innen for et lite avgrenset område, 3 x 3 meter. Ta to baller hver, og sett dem fast i strømpekanten. Det gjelder å "stjele" de andres baller, og å unngå at egne baller blir tatt.



12 min

Annenhver: Spillerne skal slå annenhver gang forehand og backhand. Slå høye og lave baller.

De skal gå rundt i hallen og slå annenhver forehand og backhand.

De skal jogge på stedet mens de slår. De skal løfte knærne mens de slår. De skal sparke opp bak mens de slår.

De skal sette seg ned og reise seg opp igjen mellom slagene.

10 min

Forehand/backhand:

Sjekk grepet.

Spillerne skal stå overfor hverandre, mot hverandre. De skal spille ballen til hverandre, først bare forehand, så bare backhand.



10 min

Fange mot veggen: Vanlig fange i hallen, dvs. en fanger, de andre kan fanges. Når man fanges, blir man selv "fanger", og "fangeren" er fri. Den eneste regel er, at alle hele tiden skal ha nesen mod den ene kortveggen. Med dette tvinges alle til å løpe sidelengs og baklengs. De som snur seg feil vei (ikke har nesen mot veggen) er automatisk fanget.

Time 2



Hodeball: Alle skal ha en badmintonball på hodet og det gjelder å velte alle andres baller. Det er ikke lov å røre spillerens kropp. Vinneren er den som har ballen på hodet til sist.

12 min



Fange med ball på racket:

Vanlig fangelek med helt vanlige fangeleks-regler. Alle har en racket med en ball som står på strengene. Fangeren har to valg: å fange en spiller, så denne blir fanger eller velte vedkommendes ball av racketen, da må han som "mistet" ballen gjøre 10 øvelser. Mister man sin egen ball, må man skrike tre høye kykkelikyyyyy- eller annen straff. Mister fangeren sin ball under jakten, må han oppgi for-følgelsen og finne et nytt offer.

12 min



Engelsk double: 4 spillere på hver bane. Doubleoppmerkingen brukes. Hver spiller passer sin kvartbane. Alle spillerne starter med 15 poeng og mister poeng etter hvert. Serven må spilles over på motsatt side av nettet over første servelinje, men trenger ikke være diagonal. Den spilleren som mistet poeng starter alltid med serven. Når spilleren ikke har igjen poeng forlater han/hun spillet. Det spilles ferdig til bare en spiller står igjen med poeng. Det kan bli nødvendig å skifte område for en spiller når kun to spillere gjenstår i spillet, slik at de blir stående på hver sin side av nettet. I så fall er det den spilleren som "slo ut" siste spiller som overtar dennes felt.

20 min



Gode manerer på badmintonbanen:

1. Før kampen begynner, skal du håndhilse på motstanderen og presentere deg.
2. Etter at kampen er ferdig skal du ta motstanderen i hånda og takke for kampen. Hvis det er dommer skal du også takke dommeren for dømmingen. Det samme gjelder medspiller i double/mixed.
3. Ikke avbryt spillet med å ta av overtrekksdrakt, tørke svette, drikke, eller liknende uten at du spør dommeren først. Kampene skal gjennomføres uten unødige avbrytelser. Knytt skoreimene før kampen.
4. Vift ikke med racketen og hold kroppen rolig når motstanderen server.
5. Vis ikke din misnøye med dommerens avgjørelser.
6. Spilles det uten dommer, dømmer man selv alle baller på egen banehalvdel. Det er en æressak å overholde reglene. Er du i tvil om ballen var på eller utenfor linjen, døm til fordel for motstanderen. Kun når du virkelig ikke så ballen, må du si at du ikke så ballen.
7. Alltid opptre i rene og hele klær. Kamper spilles med vanlig shorts og T-skjorte. Overtrekksbukse /langbukse tas av før kampen starter. Antrekk som hawaii-shorts, brytetrøye ol passer ikke på badmintonbanen, T-skjorte med upassende bilder og tekst brukes heller ikke.
8. Vis ikke din misnøye med doublemakkers prestasjoner. Et smil og et oppmuntrende ord har bedre virkning på medspillers spill og dermed på samspillet.
9. Gi ikke bort poeng av medlidenhet til en svak motstander. I alminnelighet setter han/hun ikke pris på det.
10. Dersom ballen etter en endt ballveksling er blitt liggende på din side, slå ballen tilbake til motstanderen med en gang. De ballene som er nærmest deg, tar du opp fra golvet.
11. Vis en kameratslig innstilling mot motstanderne, selv om du gjør alt du kan for å beseire dem.
12. Bannskap/upassende ord og uttrykk brukes ikke på badmintonbanen. En streng dommer kan utvise deg eller ta fra deg poeng du allerede har vunnet.



**Ta kontakt med NBF om du er ute etter mer
informasjon om badminton**

www.badminton.no

Norges Badminton Forbund

**Serviceboks 1 - Ullevål stadion, 0840 OSLO
Sognsveien 75 L**

**Tlf. 21 02 97 60- Fax. 21 02 97 61
www.badminton.no - badminton@nif.idrett.no**

NOTATER



NOTATER





Norges Badminton Forbund

Serviceboks 1 - Ullevål stadion, 0840 OSLO
Sognsveien 75 L

Tlf. 21 02 97 60- Fax. 21 02 97 61
www.badminton.no - badminton@nif.idrett.no