

Tränarbibeln

Denna bibel ska hjälpa till när idéerna tar slut.



Vi vet att du kan!

Inledning.

Här bakom kan du finna en bunt med övningar som jag hoppas kan delge mer konkret utveckling och även föda fram nya idéer.

Varje övning har en liten kort förklaring hur den ska utföras och jag hoppas det räcker. Jag har gjort denna väldigt enkel med kort och snabb information.

Jag ser gärna att ni ger mig något tillbaka i form av era idéer och övningar som jag inte har fått med här.

Maila mig gärna dina idéer!

Mailadress: jens.eriksson@fyrisfadern.com

Vänligen

Jens Eriksson
Badminton Sweden

Sidöversikt.

Sida	4	De fyra olika momenten
Sida	5	Grundsyn av slag
Sida	6	Analysens grunder
Sida	6	Grundledarskap
Sida	7	Räkning singel
Sida	7	Räkning dubbel
Sida	8	Hur få poäng och enkla regler
Sida	9-16	Lekar -kullningar -Parlekar -Diverse lek övningar
Sida	17	Bollkontroll
Sida	18-19	Stafetter
Sida	19-20	Fys spelövningar
Sida	20-22	Singel övningar
Sida	23-24	Dubbel övningar
Sida	24	Singeltaktik
Sida	25-26	Rena fysövningar
Sida	26-27	Fotarbets övningar
Sida	28	Nätet övningar
Sida	28-29	När man är ojämnt antal spelare
Sida	29	Enkla regler att lära ut
Sida	29	Påståenden

De fyra olika momenten:

Moment:

1 = Uppvärmning och komma igång

2 = Teknikträning.

3 = Aktivitetsperioden: matcher och tävlingar av olika slag.

4 = Avslutning och fys eller lek.

Moment 1

Kör ca 10 minuter och ha syftet att få igång koordination och aktivitet samt bollkontroll.

Använd så många olika produkter som möjligt, utnyttja alla delar ni kan för att göra det annorlunda.

Moment 2

Lagom med 10-15 minuter, ren teknikträning, kan göras i lek eller i form av något test.

Öka gärna graderna för respektive slag.

Ex: serven, kan dom serverörelsen, då ska de träffa ett speciellt ställe, kan dom det ska de klara det flera gånger eller t.o.m. Genom att blunda !?

Moment 3

Är för att aktivera leken i matchspelet, lite med regler och att möta olika barn i gruppen, lära sig linjer och även att möta nya kompisar.

Småtävlingar av olika slag, låt alla olika talanger komma till hands.

Talanger = Tekniska, taktiska, snabba, starka, smarta, bollkänsla (nät), hopp, smidiga m.m.

Moment 4

Är som moment 1 men kanske mer med tanke på fys, lite jobbigt och stafetter.

Grundsyn av slag och teknik:

Fotnedsättning:

Foten rakt fram, böja benet i utfallet för att komma tillbaka till mitten.

Serven:

Golfsving, peka på väggen bakom sig med racket, rikta armen med boll mot nätstolpen, avsluta med att klla sig på ryggen.

Clear:

Slås uppåt, gärna utanför kroppen för att få naturlig swing, avsluta med ögat på axeln som riktas mot din motståndare när slaget är klart.

Smash:

Slås nedåt, ska befinna sig bakom bollen innan slaget, vara lite framåtlutad i träffen.

Drop:

Är som en lös smash.

Nätstop:

Görs så mjuk som möjligt, bollen ska mötas högt upp vid nätkanten med utsträckt arm.

Laddning:

Alla slag ska ha en laddning, sidan till nät (den sida som ej har racket) samt peka med den fria handen mot bollen som sikte.

Rotationen är väldigt viktigt. Kolla axlarna!

Greppet:

Det är ej jättenoga med greppet, det kan ibland förstöra inspirationen och själva träffen.

Greppknep:

Hälsa på racket, rita streck på handtag och handen som ska stämma överens.

Låt barnen arbeta med tekniken i sin takt.

Sätt målet att ex klara 20 stycken serve istället för att ta en viss tid.

De som vill vara snabba är då snabba och fixar det medan de andra tar sin egna tid och missar det som kan kallas för fritt spel men det gör dem ofta ingenting.

Kör gärna ett slag och ett fotarbetsmoment varje träning, obs! Fotarbetet kan vara en stafett för att öva fotnedsättning?

Analys:

Ögats analys tillsammans med hjärnans erfarenheter skapar det viktigaste verktyget för oss tränare.

Analys av gruppen:

- # Tjejer
- # Ledartypen
- # Ny i gruppen, sätt igång han/hon direkt
- # Vilka vill ej ha kroppskontakt?

Analys av dig som ledare:

- # Vem är bra ledare
- # Vilken typ är du? Auktoritär, bry sig om, diplomatisk
- # Vilka rutiner har du
- # Kör du samma övningar ofta
- # Klädsel och stil
- # Du är inget helgon
- # Doftar du, luktar du
- # Ditt beröm du ger
- # Röstonivå
- # Tics, störande småpillrande eller läten inför grupp
- # Nyttjar jag lokalens alla verktyg och material

Analys av tekniken:

- # Vart tittar jag
- # Olika vinklar
- # Hur framför jag lösningen
- # Ser rörelsen funktionell ut
- # Vilket tillfälle, före slag, i ett slag, efter ett slag.

Ledarskap:

Vilken kultur skapas i gruppen.

- # Att våga
- # Bara spel
- # Hög ljudnivå
- # Rättvisa

Demonstration och imitation:

- # Skilja på inläring och precision
- # Olika motpooler och medpooler finns
- # Öva med fel hand för att kunna visa bättre
- # Riktade ord
- # Olika kroppsspråk till olika grupper

Hur ge beröm:

- # Konkret
- # Var, när, hur
- # Beskriv ditt beröm, (ex, bra drop!)
- # Olika ord med samma innebörd

Samling och introduktion:

- # Flexibel
- # Sitt gärna så du inte blir så stor
- # Uppmärksamma oknutna skor, kläder, ser ledsna ut
- # Olika platser, utnyttja lokalen och material av olika slag
- # Placera dom så alla ser vad du visar

Skillnad tjejer och killar:

- # Olika behandling
- # Fysisk kontakt

Vad är tajming:

- # Rätt träff tillfälle

DET NYA RÄKNESÄTTET

Poängräkning

- en match spelas i bäst av 3 set till 21 poäng
- Den sida (spelare/par) som vinner en duell får ett poäng
- Vid ställning 20 lika, vinner den sidan, som först leder med 2 poäng. Tex. 22-20 eller 27-25
- Om ställning blir 29 lika vinner den sida (spelare/par) som först uppnår 30 poäng
- Den sida (spelare/par) som vinner ett set serverar först i efterföljande sätt.

Byte av sida och pauser

- När den sida (spelare/par) uppnår 11 poäng har man rätt till ett uppehåll på 60 sekunder
- Ett uppehåll upp till 120 sekunder är tillåten mellan varje set
- I ett tredje set sker sidbyte när ledande spelare/par uppnår 11 poäng

Serven vid singelspel

- Vi början av ett set och när poängtalet är lika/jämt ska servaren serva från högra spelfält/servruta.
- När poängtalet är ojämn ska servaren serva från vänstra spelfält/servruta.
- Om servaren vinner duellen, får servaren en poäng och ska serva igen från den andra servrutan
- Om mottagaren vinner duellen får mottagaren en poäng och blir den nya servaren.

Serven vid dubbelspel

- Servande sida har endast en serve (se diagrammet). Serven skall spelas av spelare enligt riktlinjerna beskriven i diagrammet.
- Vid början av ett set och när poängtalet av jämn/lika ska serven avges från högra ruta.
- Om poängtalet är ojämn ska servern avges från vänstra ruta.
- Om den servande sidan vinner duellen får den servande sida en poäng och samma spelare server igen från motsatta ruta.
- Om mottagande paret vinner duellen får mottagande sida en poäng och blir servande sida.
- Spelare på den nu mottagande sida, som servade sist, ska stanna i samma servruta som han/hon servade från. Det samma gäller naturligtvis för mottagarens medspelare.
- Det betyder att spelarna endast byter servruta om de vinner en duell i egen serve.
- Om en spelare av misstag byter serveruta, ska detta korrigeras när felet upptäcks.

Hur man får poäng:

- Att slå bollen i golvet över nät och in på motståndarens sida innanför linjerna.
- Om motståndaren missar bollen.
- Om motståndaren slår bollen utanför dom linjer som gäller.
- Om motståndaren slår i nät.
- Om motståndaren nuddar nätet med racket eller kroppen och bollen fortfarande är i spel.

Enkla regler:

- 1) Att döma bollen kan ibland vara svårt att se.
Om du är osäker kan man fråga om att spela om bollen. Detta kallas "let"
- 2) Där bollen slår ner först räknas, inte där den stannar eftersom den kan glida längs golvet en bit.
- 3) Om bollen slår ner på linjen, om bara så lite att den bara nuddar linjen är den inne!
- 4) Nuddar bollen kroppen förlorar man bollen.
- 5) Bollen får nudda racket ramen, kallas kanträff och är giltig.
- 6) Ej slå bollen under nät.
- 7) Man får ej träffa bollen 2 gånger innan den går över nät.
- 8) Man får inte nudda nätet med racket eller kropp under spel.

Lekar:

Kullningar

Jägarboll:

Jägaren kastar boll på de andra som får skydda sig med sina rackets.

Fjäderkull:

Alla ska ha en boll på huvudet och det gäller att peta bort alla andras bollar.

Svanskull:

Alla har en svans och det gäller att få så många som möjligt, alla tar av alla på tid.

Duschkull:

När man blir kullad får man gå och duscha.

Tunnelkull:

Kull om du blir tagen stå bredbent och blir befriad om någon kryper mellan benen, får ej bli tagen då man befriar.

Tunnelkull på alla fyra:

Samma princip men då ska man krypa under magen.

Spegelkull eller bacillen:

När man blir kullad av "han" så ska "han" visa en rörelse som den tagne ska göra tills någon befriar genom att härma den rörelsen 3 ggr.

Basketkull:

Om man blir kullad håller man fram armarna i en ring framför sitt ansikte och blir fri om någon av de andra kan pricka i korgen med en badmintonboll.

Plåsterkull:

Om man blir kullad så kan man plåstra såret med sina händer och fötter.
Dock har du bara 2 händer och 2 fötter och leken fortsätter ju till man ej kan plåstra mer och då blir man han.

Bockkull:

Blir du tagen ska du ställa dig på alla fyra och om andra befriar genom att hoppa bock över.

Kramkull:

Blir befriad av att bli kramad.

Nordanvinden:

Blir stel när man blir kullas och befrias genom att någon tar båda mina händer och värmer i sina.

Svansen:

Varje elev har ett band i bak i byxan som svans och det gäller för alla barnen att samla på sig mest antal svansar från de andra på tid

Ambulans:

Man är minst fyra till fem i varje lag och har ett sjukhus dit man tar sjuka från sitt egna lag. En av deltagarna är blådåren som ska försöka kulla de andra som måste lägga sig ner när man blivit tagen och sen för att bli frisk bli buren i luften till sjukhuset. Sjukhuset får gärna vara en madrass eller liknande

Linjekull:

Bara springa på linjerna.

Ismannen:

Blir till is när man kullas och befrias genom att bli omfamnad från sidan.

Enbenskull:

Alla hoppar på ett ben. När man blir kullad hoppar man jämfota tills någon hoppar längs med jämfota 3 ggr.

Zonkull:

Olika banor är olika kull lekar med en han på varje.

Parövningar:

Rygg mot rygg kull:

Stå rygg mot rygg och koppla i armkrok och vanlig kull, blir kullad genom att bli nuddad av "han" paret.

Gå skottkärra:

På bana eller att ha kull.

Flätan:

På viss sträcka.

A ska ligga på rygg och B hoppar över och lägger sig jämte och A hoppar över osv.

Hoppa bock över varandra:

Eleven kan stå på knä eller stå på händer och tår

Sittandes rygg mot rygg:

Koppla armarna och böj neråt i sidled och nudda golvet med axlarna eller armbågarna och up igen.

Saxen:

A sitter med breda fötter raka ben och B står mellan dom.

A drar ihop benen som en sax och B ska hoppa ut med sina ben på varsin sida om benen på A och sen drar A ut

dom igen och då ska B hoppa in med dom igen, göras snabbare och snabbare.

Byte.

Hoppetossa:

A springer ganska sakta och B håller i A's axlar och studsar jämfota efter.

Dragkamp:

Stå med sidofötterna mot varandra, höger mot höger och försöka få den andra att tappa balans eller grepp genom handgreppet.

Sittandes rygg mot rygg:

Och försöka resa sig upp, byta partners ofta.

Pingisdubbel:

Man tar varannan boll i dubbel.

Pardubbel:

Hålla i hand samtidigt som man spelar

Diverse lek övningar:

Killerball:

Ska träffa kroppen, skydd är huvud och händer med underarmarna.

Vid träff sätter man sig på sidan av och väntar tills den som tog ut mig blir träffad och åker ut då åker jag in igen. Ledaren kan skrika "julafton" då får alla gå in igen.

Bolljakt:

Ledaren slår bollar rakt ut i luften, ganska högt och eleverna jagar den innan den landar i golvet.

Ett två 3 rött ljus:

Ledaren eller elev skriker, ett, två, tre rött ljus! Under den tiden flyttar sig barnen framåt så nära dom hinner men måste hinna stanna fort för när "han" har sagt rött ljus måste man stå stilla, den som rör sig blir tagen.

Skynkespel:

Spela med ett skynke över nät.

Bolla med ballonger:

Ballonger är en bra start för att lära sig tajming för småbarn.

Bolljonglering med sig själv och även till varandra.

Inte nudda mark:

Hålla bollen i spel på tid utan att missa.

Räkna slag:

Räkna sina träffar, vid miss börja om.

Räkna slag med minus:

Räkna slag och vid varje miss få ex 5 eller 10 minuslag.

Kom alla mina små barn:

En säger – kom alla mina små barn!

På vilket sätt svarar dom.

Som en studsboll, som en kråka, som en krokodil, som en bil osv, byte av "han".

Vem är rädd för svarte man / eller kråkan Krax:

Han skriker det och de andra svarar – inte jag! Och försöker ta sig till andra sidan utan att bli tagen, blir man tagen blir man också han.

Bläckfisken:

Han ropar, vem är rädd för bläckfisken?

Dom andra svarar inte jag och försöker springa till andra sidan.

Dom som blir tagna blir sjögräs som måste stå still men ändå sträcka sig efter de som ska fortsätta att springa plus att bläckfisken fortsätter att jag runt fritt.

Under hökens vingar:

"Han" skriker – Under hökens vingar kom!

Vilken färg svarar de andra.

Så säger "han" en färg, de som har färgen på kläderna går fri över, resten måste försöka springa förbi.

Tigrar och apor:

Bollarna är bananer som aporna vill åt.

Apora sitter på bänkarna och måste hoppa ner och hämta bananerna men kan bli tagna av tigrarna. Blir de tagna måste de släppa bananen och tillbaka till boet och byta med sin kompis, aporna är alltid 2 och 2 och hämtar bananer varannan gång.

Rounding:

Ledaren slår upp bollar till eleverna som står på led bakom banan.

Efter slag från eleven så ska de springa en runda som kan vara en hinderbana eller ha fys stationer.

Bolla med 2 bollar samtidigt:

Bolla med 2 bollar är kul och ger även övning på speluppsikt efter slag

1,2,3,4:

1=betyder utfall nät, 2=betyder hoppskifte bak, 3= smashplock sidled valfritt och 4=2 upphopp på plats.

Fysstraff match:

Varje förlorad boll, eller om man väljer något specifikt som ex varje miss i nät så gör man ett fysstraff som görs utanför banan vilket gör spelaren tröttare och tröttare.

Kombinationstävling eller femkamp.

Varje övning är en tävling i sig.

Ex, varannan drop.,

Man kör med regler som brukar finnas i vanlig match, linjer och nät .m.m.

Ämnen.nät,clear,smash

Samma spelare ska göra alla övningarna mot varandra, helst hela träningen och dom ska vara så jämna som möjligt,avslutas med en vanlig match som sista delkamp.

Handikappspelet:

Vanligt spel men när den ene fått fem poäng så måste den spela med fel hand i fem bolldueller och sen tillbaka till vanligt igen.

Handikapprutan:

Varje gång man kommer till ett jämt 10 tal så måste man spela med fel hand i fem bolldueller.

Badmintongolf:

Man gör en 9 hålsbana.

Gäller att träffa hinkar, rör, lådor, mål m.m.

Man räknar bara ihop antalet slag, inga handikappsystem.

Lucky Luke.

En är sheriff och den ska kasta bollar på Lucky Lukes fötter, Lucky Luke ska hoppa med fötterna och akta sig för bollarna.

ChackMatt:

Spelarna har 2 varsina rutor att spela på.

Dom ska ligga diagonalt från varandra.

Spelare 1: bh bak och fh fram likadant på den andre, går att byta hörn sen

Säkerhetsövn.

-Bara clear i 60 sek, ej miss – sen vila 15 sek

-Vanliga slag i 30 sek utan miss – sen vila i 15 sek

Tester.

-Bolljonglering fh och bh varannan gång

-Löpning m racket och boll

-Bollning över nät x antal gånger.

-Lång serve

-Forehand drop

-Forehand clear

-Nätlyft

-Utfall nät med nätstop

-Hoppskifte

-Backhandslag

Guldjakt

Räkna ihop vinster i olika grenar, allt från att gå balans till att spela match

Guldjakt:

Med bara spel och ett steg åt höger.

Trådtrassel

En grupp elever står i en hög med armarna in mot mitten, kopplar ihop händerna och ska sen på givens signal trassla sig ut till en ring sida vid sida.

Brännbadminton:

Som brännboll men med badmintonracket och en medvetet gjort snabb badmintonboll.

Freeze:

Spelarna spelar fritt på halvplan och när ledaren skriker "freeze" så måste alla stå blixstill till ledaren skriker spela igen. Ev den som rör sig får fys eller uppgift?

Inga bollar på egen planhalva:

Varje sida ska ha ca 2-3 elever. Varje sida har ca 10-20 bollar. På givens signal ska alla barn kasta bollarna en och en över till de på andra sidan. När ledaren ropar stopp så räknar man ihop vilka som har minst antal bollar på sin sida och dom vinner. Bollar framför servelinjen räknas inte.

Skepp land hav:

Ha 3 olika områden som är följande: Skepp (kan vara en bänk) eller trappa.

Hav och land. Det gäller för eleverna att ta sig dit ledaren säger snabbast. Den som kommer sist till varje angiven plats får en prick och efter 5 prick är man ute. Man får även prick om man gör övertramp, att man går fel på angiven plats. Ex sätter foten i vatten när ledaren säger "land".

Tennisbadminton:

Som tennis, spela med lågt nät eller vanligt men med studs. Lär tajming och teknik.

Volleyton:

Som volleyboll. 2 och 2. Man måste passa på första slaget så man får inte skjuta över bollen direkt när den kommer på sin sida. Man får dock bara passa 2 ggr sen måste den över. Man får bara slå bollen uppåt om man slår från framför servelinjen. Får bara slå flackt eller upp samt drop från mittplan. Får slå alla slag från bakom första baslinjen, ex smash. Serve får göras hur som helst men dock bakom första (främre) baslinjen.

Rundbadminton:

Varje sida har ett led. När man kommer främst i ledet ska man gå in på plan och slå bollen till andra sidan och sen springa över till den andra sidans led. Serve görs från den sida som har flest spelare i ledet. Serve som vanligt. Man kan även här köra med prick för miss eller utslag.

Kroppsdelsslag:

Att man tar ner den och studsar mot en kroppsdel innan man slår över.

Träffa bollrör:

Att träffa rör, ställs ut på olika ställen, som ska prickas, får olika poäng för olika svårigheter.

Femkamp med moduler:

Modulerna: Varannan drop, varannan drop med 2 clear, varannan smash, varannan drop med 2 nätstop, varannan smash med 2 nätstop.

Servetävling:

Olika rutor ger olika poäng

Namnlek

att använda skynket, dra ner skynket och den som säger snabbast vinner över den som förlorade till sitt lag

Stressdubbel:

Varannat slag,racket liggandes vid sidan där spelaren byter racket medans en partner spelar ett slag.
Behöver ett extraracket

Clearfys:

2 spelar clear tills någon missar , medans gör den 3:e sitt ups under spelet

Lappspelet:

Lapparna kan lättast bestå av en kortlek. Ta gärna bort de klädda korten och även 2-4. Varje spelare ska spela singel på halv eller hel bana och varje elev får ett kort som den andre inte får se. Det gäller för respektive att komma först upp till sitt korts siffra. Pingisräkning. Detta är spännande då man inte vet om sin motståndares siffra.

Divisionsspelet:

Varje spelare spelar på halv eller hel plan. Varje plan eller halva är en division. Pingisräkning på tid. När ledaren skriker stop så vinner den som har flest poäng. Vinnaren vandrar upp en division, dit ni valt ska vara uppåt. Förloraren står kvar. På högsta divisionen så kan inte vinnaren gå längre upp så då blir det förloraren som åker ner till divisionen längst ner. På detta sätt blir det bra filtrering och rotation.

Roterande spel:

Ledaren ropar ett steg åt höger. Detta ger byten av spelpartners.

Hinderbana:

Rör att hoppa över, hoppa runt i sicksack, krypa, kräla, balans, hoppa, roligt, snabbt, baklänges, sidled.

Vänsterspel:

Spela med fel hand ger motorikövning

Rutavariant:

När man får poäng: 1-10 vanligt , 11-20 fel hand, 21-30 på knä sen är man ute

Divisionsspelet med rutaregler:

Divisionsspelet men med räkning som man gör i rutaspel. Varje ruta ger poäng. Stora: 1, Korridor: 3, Stora bak: 2, Lilla korridor: 6, Stora under nät: 5, Lilla längst ut i hörnet: 10, Kroppen: 5, Miss: 1.

Ringboll:

Då ska ett utelag kasta på innelaget och de som blir träffade går över

Saker mellan slagen:

Snurra,sitta,runt magen m racket,byta hand

Kolbädden:

Spelarna spelar fritt men så fort bollen kommer i spel så glöder golvet och eleverna måste hålla igång fötterna jättesnabbt.

Spela med ett ben:

Spela på ett ben i minst 3-4 slag och sen byta, inte byta för ofta. Får byta startben vid varje ny spelstart.

Varannan fh och bh spel:

Samma spelare skiftar sina slag till andra sidan att slå forehand och backhand

Stationbadminton:

Varje bana har egna stationer: Ex spela med fel hand, bolla med 2 bollar, bolla med skynke, bolla med kroppslag innan slag, bara slå under midjehöjd, bara spela nätspel osv, efter ca 2 minuter byter man bana till nästa bana, båda två som spelat ihop

King/Queen eller Gladiatorn:

King eller Queen är den som står på ena sidan och de som står på andra sidan är utmanarna. Den förste i ledet på utmanarsidan spelar en bollduell och om den vinner blir den King eller Queen om den förlorar så ställer den sig sist igen för att lämna plats åt nästa som står på tur.

roterande spel med uppg:

- spela bara nätspel
- spela bara fh
- spela bara bh
- spela bara under nätkandhöjd
- spela bara clear
- spela halv bana och dubbelpoäng för varje kroppträff

Rundbadminton:

Två led, en på varsin sida och förste i ledet slår till andra sidan och ställer sig sist i ledet på andra sidan. Prick vid miss och vid 3 el 5 prick är man ute.

Bollkontroll:

- Bolla till varandra över nät springandes framåt
- Bolla till varandra över nät springandes i sidled
- Bolla till varandra springandes i ring
- Bolla gris
- Bolla till varandra i trekant eller fyrkant
- Bolla mot vägg
- Boll i luften högt mot taket
- Ta ner bollen mjukt
- Ta ner bollen mjukt med bh rörelsen
- Hålla bollen på racket men med en snabb rörelse i sidled
- bara träffa bollen under midjehöjd
- trixa med racket

Jongleringar:

- Att jonglera med sig själv, och sätta sig, att lägga sig, och upp igen.
- Att köra varannan bh och fh.
- Bolla och gå i sidled
- Gå baklänges
- Gå sax
- Jonglera med kroppsdel mellan.
- Med 2 bollar samtidigt.

- Byta hand mellan varje slag.
- Snurra racket mellan.
- Runt kroppen mellan slagen.
- Jonglera mellan benen , bakom ryggen osv.

Kastövningar:

- Vem kastar bollen längst.
- Kasta till varandra, ganska långt.
- Kasta till den andra som ska fånga den.
- Kasta långt till den andre som har en korg att prickas.

Stafetter:

- Hoppa på ett ben,
- mellan rör
- kryp på alla fyra,
- gå som en kräfta.
- Spring till ett hopprep och hoppa 5 hopp och tillbaka
- Spring till ett lekband och åla igenom det och sen tillbaka.
- Studsas med badmintonboll,
- balansera med boll

- Jonglera och bara gå på linjer.

Specialstaffetter:

Spring längs linjen fram till nätet, runt stolpe, under nätet och under nätet på den andres sida och upp längs linjen och byt

Straffstafett:

Spelaren bollar med boll och racket och får göra fys vid tappad boll. Ska försöka komma till 100 slag.

Bollstafett:

Varje lag ska ha ca 5 deltagare.

Laget ställer upp sig på en varsin plan mitt över mittlinjen.

En boll ställs vid sidlinjen på banan längst till vänster.

Spelaren på den banan ska vid starten hämta bollen vid sidlinjen och flytta den till sin andra sidlinje och den vid bana 2 ska hämta den och flytta den till sin sidlinje osv tills den är i boet.

Vid starten ska det finnas ca 10 bollar.

Baslinjestafett:

Den ena ska flytta boll från ena baslinjen till den andra genom att springa under nätet.

Den andre ska hämta tillbaka den till en ny plats på baslinjen. Ska vara ca 8-10 bollar

Stafett i hinderbana:

Hinderbana med ca 3 olika zoner och eleven måste klara zon 1 innan gå till zon 2 och dom får börja om på den påbörjade zonen vid tappad boll.

Att lära känna varandra stafett:

Gruppstafett, hela gruppen ska efter befallning från ledaren ställa upp sin grupp på ett led enligt följande: I bokstavsordning, i längdordning, i ålders ordning, i skostorlek, nummer på bostadshus, hårfärg, ögonfärg

Fys övningar:

Lång, halvlång, kort:

Mataren slår boll 1 till baslinjen, boll 2 till mitten av banan och boll 3 kort på nät i en ganska snabb följd. Spelaren ska smasha på nr 1, 2 trycka nr 3

Pressad i bakplan:

-Släppa bollar vid baslinjen sidorna pressad

2mot 1 clear:

varsin sida, bara clear till den ensamme, när den ensamme byter spelare att cleara till ska den andre fram till nät och göra utfall och tillbaka till baslinjen igen medan den andre spelar clear.

Grillen 3 mot 1:

Ensam spelare mot 3, två bak och en fram. Ganska högt tempo och ca 5 min per pers, den främre spelaren får ej trycka ner bollen.

Singel försvararen:

Ena spelaren får bara spela bollar till baslinjen. Den andra får bara droppa valfritt över hela plan. Den som droppar kan när som helst välja att slå en clear. Om den som spelar lyft till baslinjen hinner upp clearen och får över den, bra eller dålig spelar ingen roll så vinner han/hon den duellen. Vitsen är att den som spelar lyft kommer automatiskt tjuvstarta mot nät för att hinna och då har den andre chansen. Byte efter ett set

Singel spelövningar:

3 bollar i rad för att få poäng:

Vanligt matchspel men man måste vinna tre bolldueller i rad för att få en poäng

15 bollar:

1 matare spelare ska slå boll 1-5 clear, 6-10 skuren drop, 11-15 hoppslag

Fyra hörn:

Ena spelaren slår valfritt till den andres sida som ska slå allting tillbaka till spelaren som matar. Mataren startar i högra bakre hörnet och sen till vänstra fram, sen vänster bak och sist höger fram sen byte av uppgift. Ska vara ca 1-2 minuter per hörn eller ca 40-80 slag per hörn från mataren

Varannan drop, rak och diagonal:

Drop-stop-lyft rak på halv plan eller valfritt rak eller diagonal drop på hel plan men bara droppen valfri resten rakt

Varannan drop skuren:

Drop-stop-lyft men droppen måste vara skuren, halv eller hel plan.

Varannan smash:

Smash-kort plock-lyft

Variation modul:

Drop-stop-lyft varannan cykel och drop-stop-stop-stop-stop-lyft varannan cykel.

Smash och flack modul:

Clear-clear-smash-plock-smash-plock clearbyte och sen smash-plock-smash-plock-smash-flackduell

Duellmodul:

Drop-lyft-drop-lyft-drop-lyft-clearbyte-drop-lyft-drop-lyft-drop-lyft-smash-vanlig matchduell

Duellmodul 2:

Smash-plock-smash-plock-smash-plock-smash-plock-clearbyte-smash-plock-smash-plock-smash-plock-smash-vanlig duell

Modulmixen:

Tränaren uppger ca varannan minut en ny modul som ska anpassas och genomföras snarast möjligt.

Bolla på banan, fålamod:

Bara spela innanför linjerna och över nät utan miss på tid, nå nya mål hela tiden

7 clear innan spel:

Matchspel men man måste starta med lång serve och sen 7 st valfria clear helplan och sen valfritt

Mångbollsmatning:

- Snabbmatning på nät
- Snabbmatning för att öva axelrotationens snabbhet
- Snabbmatning mittplan
- Stå på bänk och slå bollar neråt
- Smash – rusch
- Sidohopp – utfall sidled
- Sticksplash – djup stop
- Round the headsticksplash – rusch
- Nätstopp – tryck på nät
- Ryggen mot nät – rusch mot nät
- Hopp forehand – plock backhand
- Hopp forehand – tryck backhand

Anfalls clear och försvars clear:

Ena sidan spelar bara pressade clear och den andra höga. Byte ganska ofta

2 mot 1:

Dom som är 2 kan ha olika uppgifter men jobbar alltid sida sida och ansvarar för sin planhalva, får ej gå in och ta den andres eftersom den som är ensam ska kunna

göra vissa utmaningar mot var och en. Den som är ensam ska försöka hinna med och hitta ett system eller spela smart.

Varianter på uppgifter: ensam spelare bara spela rakt, ej lyfta, ej smasha, bara skurna drop osv.

Vinnaren står kvar:

Singelmatcher till 5 eller 7 och vinnaren står kvar, ger prestige och utmaning att anpassa sig till olika spelstilar.

Malaysingel:

Spelarna spelar på halv eller hel beroende på styrka. Man får bara spela på fältet framför servelinjen och den ruta längst bak, mellan de båda baslinjerna med singellinjer. Vanligt singelspel med riktig räkning.

Matcher med uppgift:

- 3 poängaren, att man får 3 poäng när man vinner på det utsatta bonuslaget
- Ej slå bakplan
- Ej slå framplan
- Ej smash
- Ej spela diagonalt
- Bara slå round the head vid backhand
- Ej lyfta på nät
- Den som leder med mer än 5 poäng får spela med fel hand under 5 bollar.
- Rak eller diagonal clear

Fyra hörn:

Med olika uppgifter i varje hörn:
vanligt, finter, snabbt, långa dueller eller att man i alla fyra hörn har ett tema som genomförs i ett sträck och sen byter.

Enbollsmatning:

- Off o deff, ej lyft
- Bara rakt, bara bak, bara fram, ena planhalvan, precision
- Sticksmash – rusch fram på nät
- 5 bollar släpps i pressat läge – boll på nät ska ruschas
- tomt bak – rusch fram
- tomt fram – smash bak
- ryggen mot nät – rusch på nät – pressad i bakplan
- rusch träning

snabba test:

- endast ett försök per slag, drop, lyft, smash, clear, skuren
- drop, kort plock, nätstopp
- en matar 5 lyft – spelaren ska slå, drop, sticksmash, skuren, smash, djup drop-byte
- Variation i droppen: djup, snabb, hoppandes
- Smashplock, 10 irad sedan byte, plocka rak el diagonal
- 10 hoppslag – byte

Round the head match:

Med boll i spelcentrum att nudda

Bosse:

Den ena spelar bara på den halva han serverar ifrån

Evigheten:

En spelare lägger upp ny boll så fort en gått förlorad

Dubbel övningar:

Serve och serveretur:

Placering i korridor, placering på kroppen, kort stop.

Varierat med drop:

Använda den snabba och den mjuka, lösa droppen.

Smasha på olika ställen:

Placeringarna är ovanför båda axlarna och vid sidan om båda knäna.

Anfallsclair:

Görs i läge där motståndarna står långt fram i sitt försvar.

Serveturträning:

Serv – försöka avgöra på ett slag 10 ggr /byte, 2 mot 2

3:e bollen:

Det par som serverar ska tänka steget före och ta den serveretur som motståndaren gör tidigt.

Rotation:

1 matare 20 bollar, vid sidan om en smashplockare. På andra sidan ett dubbelpar som smashar och följer upp den korta plocken vid nät och gör ett tryck. De båda spelarna roterar om varandra i spelcentrum

Flackt spel,roterande:

Flackt spel med ett steg åt höger med alla eller bara på den bana som 4 stycken befinner sig

Smashplock:

Kort grepp och framåtlutad, armbågen utåt.

Följa upp kort plock:

När man plockar kort på smash ska man följa med fram mot nät och vakta det.

Mixedpunkten:

Vid korridoren mittemellan killens och tjejens område.

Spel i stora rutan eller Pricken:

Kallas även pricken, får bara spela i stora rutan, vanlig match.

Ska locka fram att finna och lära sig läget i det flacka samt avvaktande spelet.

**Pricken 1 mot 1 eller Pricken 2 mot 2
Eller pricken i divisionsspelet****Vem tar mitten:**

Den som står diagonalt från där bollen smashes ifrån ska vakta mitten

Dubbel på halv bana:

Dubbelspel med extra speed

Nätdubbelmatch:

Nätmatch med 4 spelare som dubbelpar och ta bollen varannan boll

Nätspelsmatch:

Nätstopp med liggande racketblad

Sidek,sidek:

Spelare 1 smashar 5 ggr i rad – spelare 2 plockar alla fem – byte med clear

Svippservern:

Låtsas göra kort serve men ge till en snärt i träfftilfället

Dubbelspel utan baslinje:

För att öva upp mer snabbt spel och mer flackt spel spelar man med att bakom den främre baslinjen är ute

Smasha på smashen:

Att möta bollen högt upp och plocka flackt tillbaka, att vända anfallet

Powerplay

-Om man spelar dubbel kan man sätta en regel att då någon slår i nät åker den ut, dvs det blir en mot 2 i en boll.

Kan även ha andra hinder, spelaren som missar kan få spela med fel hand.

Singeltaktik:

- Spela bara rakt
- Spela enkelt
- Anfall vid balans
- Enkla marginaler
- Kort slagrörelse
- Utnyttja banans storlek
- Bara slå i 2 hörn varierat
- Bara slå i ett hörn
- Flera gånger i samma hörn
- Spela offensivt bara från forehand
- Sämre med bättre spelare
- Byta taktik var 5 boll eller i halva setet.
- Hur sänka tempot
- Dubbel poäng om man vinner på sitt taktiska råd
- Göra analys av motståndaren i 5 minuter

Rena Fysövningar:

Spela halv bana med fys:

Spelarna spelar på halv plan och gör den övning som anges av tränaren utanför eller på planhalvan

Vid missad boll

Göra 5 sitt ups eller 5 st hoppasmash:

Oxdraging:

Band eller rep runt midjan och den ena ska springa allt vad han/hon kan framåt medan den andre håller mot

% löpet:

Spelarna löper runt runt i den procent som tränaren säger, ska gå i intervaller

Springa idioten:

Med en uppgift vid varje vändning, ex sitt ups, armhävningar osv.

Springa runt:

Få uppg, cykla i luften, snurra på stjärten, rulla, hoppa spänsthopp i snabb takt

Bokstavsleken:

träna magen, rita bokstäver med benen rakt ut liggandes på rygg och hälar en bit ovanför golvet, skriva sitt namn, eller hela alfabetet fram och baklänges, eller ett ord tränaren säger

Spel med sidoboll att nudda:

Vanligt spel på halv plan men man måste nudda en boll som står vid sidlinjen mellan varje slag, med racketet.

Jaga varandra i starter:

Liggandes eller stående ansikte mot ansikte och den ene som ska jaga startar på eget initiativ och försöker jaga fatt den andra i en rusch

Spela med sidoboll att nudda:

Spel halv plan med en boll vid yttersta sidlinjen att nudda vid mellan varje slag

Små ruscher vid kommando:

Först gör spelarna en fys uppgift ex höga knän tills ledaren skriker rusch eller visslar

Olika sorters fysuppgifter:

- Grodhopp framåt 3 banor och grodhopp tillbaka - baklänges.
- Korta spänsthopp med raka ben.
- Rumplyft
- Kasta bollar i sitt-ups
- Sidorotation – att kasta med medicinboll
- Ryggböj raka och sneda
- 30 sekunders stegen sitt-ups
- Lyfta medicinbollar över huvudet
- Tricepsarmhävningar
- Underarmsrotation med racketfodral
- Armhävningssmasken
- Sitt downs
- Inkast med medicinboll
- Tåhävningar
- Hopprep
- Nedhopp från bänk
- Nedhopp från bänk och sidohopp
- Idioten

- Psykopaten
- Ryggen mot nät och vända om och fånga boll
- Fys plus rusch
- Pyramidintervall
- Linjeidiot
- Asiaten

Duellen:

Spelaren står mot varandra ansikte mot ansikte ca 2 meter ifrån varandra och den ene rusar plötsligt mot den andre, den andre ska försöka hinna vända sig om och springa ifrån den som jagar.

Duellen 2:

Samma sak fast man kan ligga ner på mage mot varandra.

Fabriken:

Halva gruppen på ett led, andra halvan är matare. På varje plan ska det på högra halvan stå en som serverar långt, på andra halvan ska en stå och kasta korta bollar vid nätet. Helst ska detta finnas på 3-4 banor = 6-8 pers. Dom som står i ledet ska på höga servern smasha och sen rusa direkt till nät och trycka den boll som kastats. Detta görs genom alla 3-4 banorna och runt tillbaka till start = 1 varv, gör helst 3-4 varv sen byte.

Varannan dropmatch:

Modulen varannan drop = drop-stop-lyft som görs genom match.

Hoppövningar:

Över bänk, slalom,spänst hopp, hopp över bänk hopp

Fotarbets övningar:

Osynlige mannen:

Fotarbete som skuggbadminton men man låtsas ha en ärkemotståndare på andra sidan som man låtsas vinna över, man spelar som en match i fantasin.

Jensas alias:

Man kör skuggbadminton men låtsas spela match med serve och paus mellan bollar som hela set.

Tempoväxlingar vid kommando:

Under matcher utropar tränaren i olika omgångar när tempo ska startas, då spelar alla spelarna så snabbt och aggressivt de kan.

Sida,sida,högt lågt,hopp:

Ledaren pekar med racket hur de ska förflytta sig.

Bakplan:

Bara fotskiftet på bakplan valfritt eller varannan

Smashplan:

Sidohopp bredvid spelcentrum med låtsas slag som sticksmash.

Överkroppens och rackets placering:

Olika vid anfall och försvar.

Forehand sidan (bak och fram):

Fotskiftet eller blockhopp bakåt eller utfallssteg längst bak i forehandhörnet och sen in mot spelcentrum med ena foten och vidare fram mot nät och göra nätstop eller tryck.

Backhand sidan (bak och fram):

Fotskiftet eller utfallssteg längst bak i backhandhörnet och sen in mot spelcentrum med ena foten och vidare fram mot nät och göra nätstop eller tryck

Hel plan intervaller (spontana):

Spelarna gör skugg valfritt alla hörn och ledaren bestämmer intervallerna ej efter klockan utan spontant mellan ca 5-15 sek.

Hoppsmash – rusch:

Vid signal ska alla samtidigt göra skugg hoppsmash vid baslinjen och direkt efter landning ruscha fram mot nät och göra tryck.

Mjuka ben:

Under hela tiden spelarna gör skugg ska dom försöka ha mjuka ben, känna mjukhet och rytm.

Bred plåtå:

Bred plåtå betyder att spelarna när dom gör förspänningshoppet ska ha stor bredd mellan fötterna.

Korta hopp och utfall fh o bh:

Korta hopp på tårna på plats i spelcentrum och vid angiven signal gör spelarna ett sidoutfall och låtsas plocka smash i singel och sen tillbaka igen.

Hämta bollar vid sidolinjen som 2 st släpper:

2 spelare har ca 10 bollar var som dom släpper varannan gång vid sin sida av linjen. Spelaren rör sig från spelcentrum ut till hörnet i pressad bakplan där bollen släpps och sår en pressad drive och sen till andra sidan.

Sicksack:

Ställ ut bollar vid sidlinjen ca 10 bollar. Spelaren ska springa och välta bollarna i sick sack och sen ställa upp till sin partner som kör, den andre vilar.

Vanligt spel:

Träna förshopp 20-30 slag innan miss samt ej missa sitt förshopp

Skillnaden mellan anfall och försvar i förshopp:

Förspänningshoppet vid anfall är mer med raka ben och kort explosion. Vid försvar är den mer markgående och har en bred plåtå.

Ena pekar fotarbete:

Snabbt, jobbigt, ryckigt, långsamt.

Utfallsteknik:

Att kasta ut frambenet ordentligt.

Nätet övningar:**Knorr i skruven:**

Knorr med skruv också i själva bollen

Nätmatch:

Matchspel dubbelsidolinjerna och servelinjen som baslinje.

Nätdubbel med pingisregler:

Man spelar dubbel med nätmatchregler men måste inom paret ta varannan boll.

Bollar på nätkanten:

Sätt upp beg bollar på nätkanten i fjädrarna och låt spelarna öva på vispen eller svepet.

Ett steg åt höger:

Nätspelsmatch med ett steg åt höger.

Olika teman:

Vanligt, bara gräva, nätrullare som mål ,finter, svarta linjen

Bollar på nätkanten:

korta upphopp och tryck på bollar som sitter redan fastsatta på nätkanten

När man är ojämnt antal spelare:**2 mot 1 på halv plan:**

Den som är ensam serverar alltid. De som är 2 står fram och bak och ska vara offensiva.

Halv mot hel dubbel:

Den som är ensam har bara en planhalva och de som är 2 spelar som vanlig dubbel.

Pricken i 2 mot 1:**Punkt träning:**

Dom som är 2 väljer varsitt hörn som den ensam ska spela till.

2 mot 1 med straff för de som är 2:

Dom som är 2 spelare försvar.

Den som är ensam spelar anfall men bara drop och smash.

Om dom som är 2 missar ska den som slog missen springa av plan och göra 3 sitt-ups, dom som är kvar fortsätter spelet i nästa duell ensam mot ensam.

Den som är ensam får inget straff.

-Matarens uppgift är att mata bra, det ger precision och bra situationer åt medspelaren, kan även lära sig vart det är jobbigast för motst

-Mataren ska alltid hålla igång kroppen

-Jag som tränare lyssnar på spelet, man kan höra tempot, missarna, slöheten, samt träffplattan

2 matar 1 jobbar:

lyft-smash-kort plock-tryck och sen över till andra mataren.

2 matar 1 jobbar:

lyft-smash till avgjord boll och då över till nästa matares sida.

Påståenden.

-Kan man slå anfallslag i pressat läge?

-När man spelar match ska det vara tidlöst, dvs boll för boll

-Vid en övning som har syftet att bibehålla kontinuiteten av övningen ska deltagarna ibland i vis mån ta bollar som är ute.