

DIF - TRÆNERSYMPIOSIUM

TEKNISK TRÆNING I BADMINTON

26. SEPTEMBER 2018

Bo Ømosegaard – Talentudviklingschef
Badminton Danmark

BadmintonPlay - Dialogmøde 21. januar 2017
Bo Ømosegaard



BADMINTON
DANMARK

PRÆSENTATION

48 år som træner...

Cand. Scient. I humanfysiologi

Forfatter til 6 bøger om fysiologi, biomekanik, badminton, ATK ... oversat til engelsk, tysk, fransk, kinesisk og japansk...

Forsker, salgskonsulent, adm. dir., managementkonsulent, forlagsredaktør / redaktionschef, landstræner, talentudviklingschef

En rejse fra det naturvidenskabelige akademiske miljø til konsensus, formidling, foreningsliv og erkendelsen af, at "jeg kan ikke en s... alene"

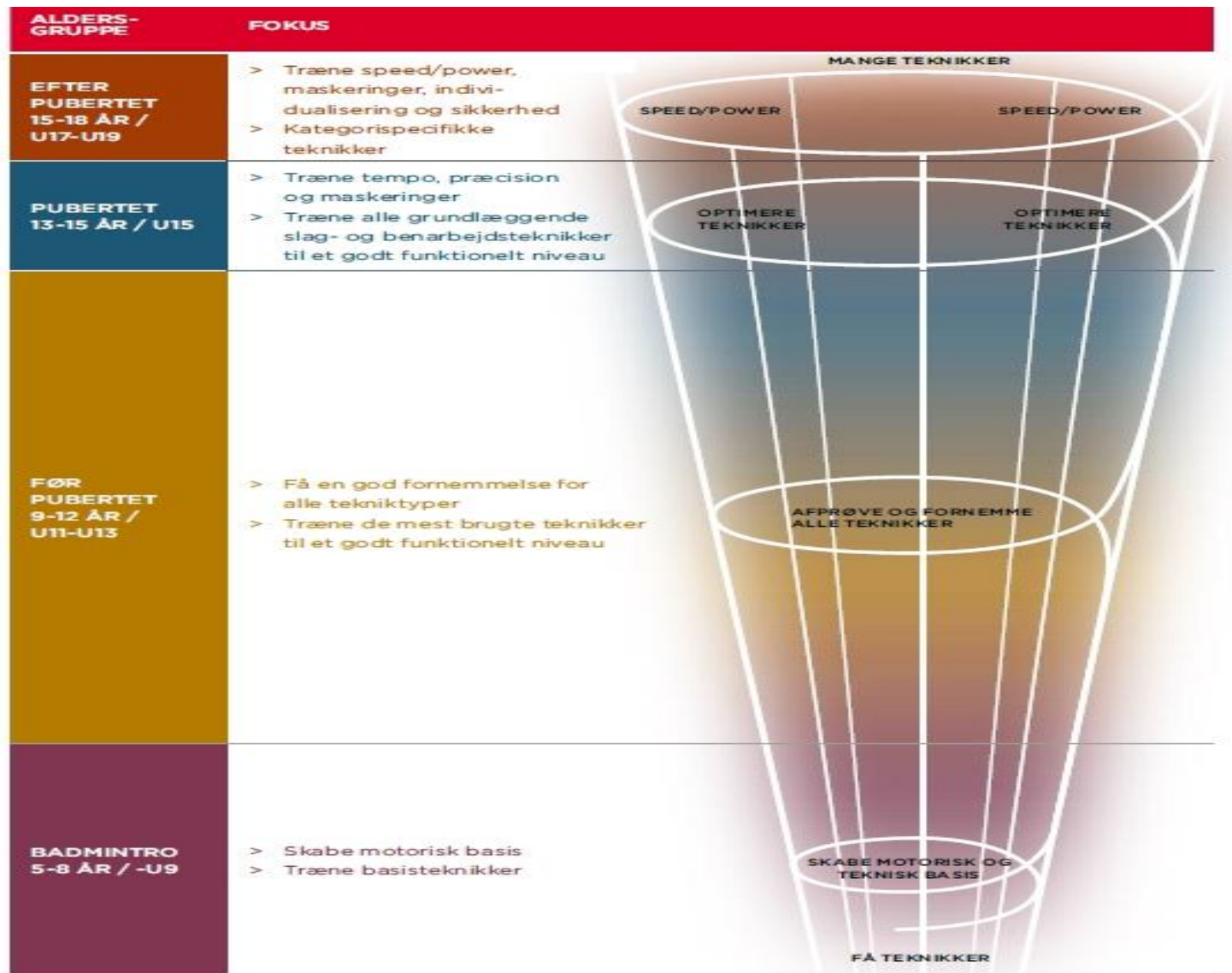
Og hvad mine fire børn har lært mig (indtil videre...) *



2016年道达尔·汤姆斯杯暨尤伯杯赛
2016 DODAR BWF THOMAS AND UBER CUP FINALS 2016



BATK - TEKNIKSPIRALEN



TEKNIKSPIRALEN - BADMINTRO



Baghånd (BH): Kort serv (KS), Lob (LO), Lob-kryds (LOX), Netdrop (ND), Netdrop-rullende (NDrul), Drop (DR)

Førhånd (FH): DR, LO, LOX, CL, ND, NDrul, Lang serv (LS)

Forspænding: "Fjedre-fornemmelsen"

Lavt og højt tyngdepunkt

Benarbejde i forbindelse med slag

Retningsbestemte afsæt

Rytmeskift ved afsæt,

Komme tæt på bolden før slag.

TEKNIKSPIRALEN – FØR PUBERTET

FØR
PUBERTET
9-12 ÅR /
U11-U13

- > Få en god fornemmelse for alle tekniktper
- > Træne de mest brugte teknikker til et godt funktionelt niveau

AFPRØVE OG FORNEMME
ALLE TEKNIKKER

Spillerne skal præsenteres for alle grundlæggende slagtekniske elementer:

Alle træftyper: Rent, cut, "reverse cut", "cut/ru" ved net mv. Slag med væsentligt element af håndleds- og fingeraktion samt slag domineret af skulder- og underarmsrotation. Slag der slås højt, i mellemløje og lavt. Slag der slås foran, udfor og bagved kroppen. Slag fra alle banens positioner. Boldbaner varieret i højde, længde og retning. Alle som forhånds- og baghåndsslag. De fire standard maskeringstyper.

Følgende slag skal trænes til et godt funktionelt niveau:

Clear, drop, netdrop, lob, server, smash og opsamlinger i både for- og baghånd. Et slag med hvert eneste af de grundlæggende slagtekniske elementer.

Spillerne skal præsenteres for alle grundlæggende bearbejdstekniske elementer:

Timing i forhold til spilsituation og modstanders slagbevægelse, rytmeskift, højt/lavt tyngdepunkt. Forspændingsbevægelser ved stående start, rullestart og flyvende start. Retningsbestemte afsæt fremad, bagud, sidelæns og opad. Afsæt og landing til hopslag fremad, bagud, sidelæns og lige opad. Alle bearbejdsteknikker knyttet til slagene. Offensive og defensive bearbejdsteknikker. Korrektionsskridt og hurtige fodflytninger. Løbeskridt, chasse, krydsbagomskridt, hurtige fodflytninger til forspændingsbevægelse.

Disse grundlæggende bearbejdsteknikker skal trænes til højt funktionelt niveau:

Afsæt i og omkring sc. Saksning, stemsikridt, tobenslanding og hop til offensive baglinieslag eller blokeringshop. Defensivt arbejde. Effektiv brug af løbeskridt, krydsbagomskridt, chasse og hurtige fodflytninger til forspændingsbevægelse.

TEKNIKSPIRALEN – PUBERTET OG EFTER

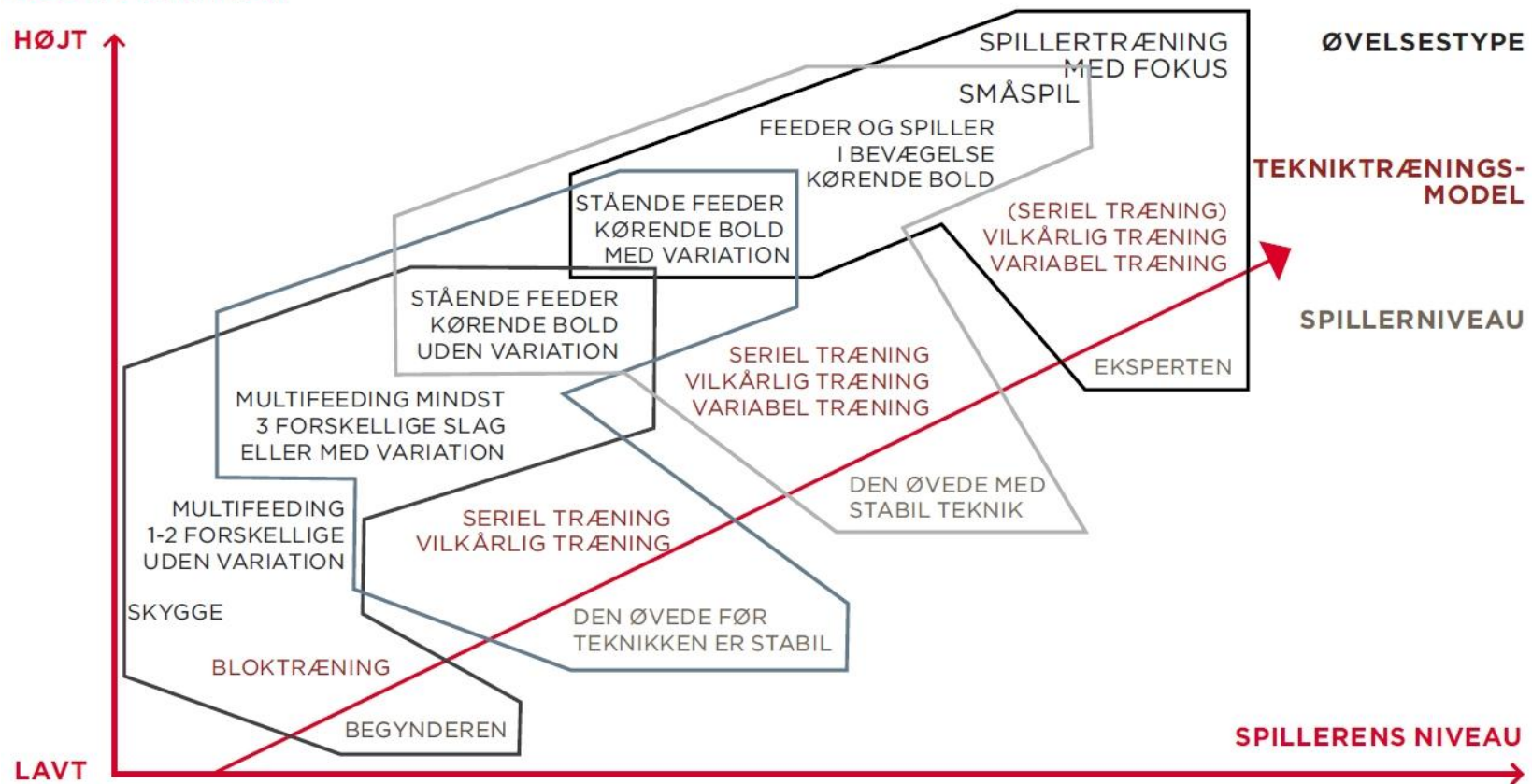


Serv, servereturneringer, 3. 4. og 5. bold samt offensiv og defensiv. Stabil teknik og slagsikkerhed under højt tempo og stort pres. Individuelle teknikker og maskeringer. Speed og power i slagarm: smashhårdhed, maskeringer og returneringsmuligheder i meget presede situationer. Double-bearbejdsteknikker. Speed og power i basistempo, hop-slag, defensiv og "desperate situationer".

Alle grundlæggende slag, slagtyper og slagsituationer trænes til funktionelt niveau. Alle slagteknikker trænes i højere tempo og under større pres. Maskeringer på de mest brugte slag samt med individuelt udgangspunkt. Alle grundlæggende bearbejdstekniske elementer trænes til funktionelt niveau. Alle bearbejdsteknikker trænes i højere tempo og under større pres med fokus på både teknik og eksplosivitet.

TEKNIKTRAPPEN

NIVEAU PÅ TEKNIK-
TRÆNINGSMODELLER
OG ØVELSESTYPER



MULTI-FEED... OG DEN KINESISKE FORBINDELSE

OL 1992 i Barcelona

Kinesisk træner og nødvendig inspiration –
fortællingen om timing, mode og gennemslagskraft

Multi-feed og den rette kontekst...

KRITISKE OMRÅDER - TALENTKIRKEGÅRDEN!

Hvad står der på gravstenene på "talentkirkegården"?

Kritisk sygdom

Hvis det ikke mestres senest i:

Gravskrift!

Spilleren mestrede ikke...

Dødsår!

Hvis det ikke mestres senest i:

U11:	grundlæggende koordination/motorik!	U15
U13:	greb, underarm, albue, tyngdepunkt, afsæt	U15
U15:	alle slag- og benarbejdstekniske elementer	U17
U15/17:	relevante styrketræningsteknikker	U17
U17:	være "taktiske og mentale medspillere i kamp"	U19
	- spillekoncept	U19
U19:	tage ejerskab for egen udvikling	U21

"Kritisk sygdom": Spilleren kan ikke længere nå sit potentielle maximale niveau!

"Dødsår:" Så er det erfaringsmæssigt umuligt for spilleren at nå internationalt topniveau!

- og meget svært fortsat at blive udtaget til en BD-elitegruppe... *

BADMINPLAY – KONCEPT 1

”Hemmeligheden”:

Valg og konstruktion af småspil plus måden at sætte dem sammen på, så de udgør en helhed...

Leg, glæde, udvikling

Simpelt – kendte elementer sat sammen på en ny måde

Tekniske, taktiske, fysiske og mentale kompetencer

Den røde tråd – spillerudvikling: timing og rækkefølge *

BADMINPLAY – KONCEPT 2

Træning vs konkurrence // Træning = konkurrence

Pisk og gulerod:

Forandring – nogle skal skubbes ud i det...

Points til ER (eliteranglisten) *

BADMINPLAY – KONCEPT 3

Eksempler på kompetencer:

Grebsskifte, løst greb

Forspænding, bevidsthed om højt og lavt tyngdepunkt

Omstillingsparathed – bryde vaner

Læse spillet og agere derefter

Selvstændighed

Overhåndsslag: albue frem – underarmsrotation

Temposkift: Læse spillet, rykke aktivt og evt. springe

Netspil: teknik – boldføling, fingerslag

Møde bolden højt på for-, mellem- og bagbane

*

BADMINPLAY – DE FIRE SPIL

Forbanespillet

- serv og servemodtagning

B	B	B	B	
B	B	B	B	

- fra og med 3. bolden

B	B	B	B	
A		A		
A		A		
B	B	B	B	

Angreb mod forsvar

D	D	D	D
C	C	C	C
angreb			
B	B	B	B
A		A	
B	B	B	B
forsvar			

Sidelinjespillet

- serven

D	D	D	D
C	C	C	C
LIGE		ULIGE	
servefelt		servefelt	
B	B	B	B
B	B	B	B
ULIGE		LIGE	
servefelt		servefelt	
C	C	C	C
D	D	D	D

- efter serven

D			D
C			C
B			B
	A		A
	A		A
B			B
C			C
D			D





























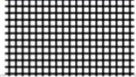
"Tag væk"-spillet

- begge spillere tager et valgfrit felt væk (1-6)

5	6
3	4
1	2
2	1
4	3
6	5

BADMINPLAY – DET LANGE PERSPEKTIV

En mulig model:

BadminPlay level 5		U17/U19	 E	 M	 A	 B	 C	 D
BadminPlay level 4		U15	 E	 M	 A	 B	 C	 D
BadminPlay level 3		U13	 E	 M	 A	 B	 C	 D
BadminPlay level 2		U11	 A	 B	 C	 D		
BadminPlay level 1		U9	 D					
Ingen BadminPlay								

Er det realistisk – er det ønskværdigt?

Hvor langt skal BadminPlay bredes ud?

Hvilke udfordringer giver det?

Hvordan kan disse udfordringer løses?

*

SELVORGANISERET TRÆNING

Leg former spillerne

Hvad giver prestige?

- danskernes "engelske double" vs kinesernes "triple"

Hjælp til at "lege rigtigt?"

VANER

Slå og stå vs slå og tryk væk

87%

13%

Teknik og ændringer gennem fysisk træning?

Teknikjusteringer? Har aldrig set det ske!!

TEKNIKVURDERING

Hvad er god teknik?

- Udviklingen over tid
- Æstetisk oplevelse og vurdering
- Fysisk styrke påvirker vurderingen

BadminPlay - Dialogmøde 21. januar 2017
Bo Ømosegaard



BADMINTON
DANMARK

BATK – anbefalinger og den røde tråd 2

5-8 år / -U9

- Hovedformål: Udvikle den motoriske basis
- Det åbne vindue for at udvikle kraft og hastighed i alle retninger: Afsæt, retnings skift, hurtighed, koordination

9-12 år / U11-U13

- Hovedformål: Skabe det tekniske fundament
- Indeholder det åbne vindue for træning af neuro-muskulær koordination – finmotorik: Idrætsspecifikke teknikker

13-15 år / U15 (-U17)

- Hovedformål: Fortsat teknisk og taktisk udvikling. Forberede målrettet fysisk træning.
- Sidst i perioden åbner vinduet for aerob træning (start PHV) og styrketræning (sen PHV)

15-18 år / U17-U19

- Hovedformål: Opbygning af fysisk fundament. Forberede overgangen til seniorbadminton teknisk, taktisk, fysisk og psykisk på individuel basis *

Teknik - BadmINTRO / 5-8 ÅR / -U9

- **Skabe motorisk basis**
- **Træne basisteknikker**
- Baghånd (BH): Kort serv (KS), Lob (LO), Lob-kryds (LOX), Netdrop (ND), Netdrop-rullende (NDrul), Drop (DR)
- Forhånd (FH): DR, LO, LOX, CL, ND, NDrul, Lang serv (LS)
- Forspænding: "Fjedre-fornemmelsen"
- Lavt og højt tyngdepunkt
- Benarbejde ifm. slag
- Retningsbestemte afsæt
- Rytmeskift ved afsæt,
- Komme tæt på bolden før slag

*

Teknik - FØR PUB. / 9-12 ÅR / U11-U13

- **Få en god fornemmelse for alle tekniktyper**
- **Træne de mest brugte slag til et godt funktionelt niveau**

Spillerne skal **præsenteres** for alle grundlæggende slagtekniske elementer:

- Alle træftyper: Rent, cut, ("reverse cut"), "cut/rul" ved net mv.
- Slag med væsentligt element af håndleds- og fingeraktion samt slag domineret af skulder- og underarmsrotation.
- Slag der slås højt, i mellemløje og lavt.
- Slag der slås foran, udfør og bagved kroppen.
- Slag fra alle banens positioner.
- Boldbaner varieret i højde, længde og retning.
- Alle som forhånds- og baghåndsslag.
- De fire standard maskeringstyper.

Følgende slag skal trænes til et **godt funktionelt niveau**:

- Clear, drop, netdrop, lob, server, smash og opsamlinger i både for- og baghånd.
- Et slag med hvert eneste af de grundlæggende slagtekniske elementer. *