



BADMINTON I SKOLEN

Hallo, og takk for hyggelige timer sammen med dere i Skåredalen 24.03.09!

Ta kontakt med meg om det er noe dere lurer på:

Anne Lisbet Flåten: ali-flaa@online.no eller anne.lisbet.flaten@hkskole.no

Tlf. 99 16 29 29.

For mer info om badminton, se: www.badminton.no

Racketpakker: Kontakt Norges Badminton Forbund ved Utviklingskonsulent Emma Lindquist på tlf 21029764.

ØVELSER:

"Tikken" på strekene. Kun lov å jobbe sideslengs (chase). Fotarbeidet er kjempeviktig i badminton.



Jobbe på tærne, finne balansen. Arbeide to og to. Ta motstander bak knærne, deretter på ankene. Fotarbeid☺



Fie og fire. Jobbe sideslengs, chase. En prøve å ta den bakerste.
Mer fotarbeid.



igjen:)

Nord/sør eller øst/vest. Øve reaksjon og forspenningshopp. Fotarbeid



Trikse!

- 1) Racketgrep – som å holde i ei øks. NB! Ikke for hardt grep.
- 2) Bruk gjerne ballong med de yngste og også gjerne første gang med de som er på mellomtrinnet.
- 3) Gå/løpe rundt med ballen liggende på racketen.
- 4) Høy baller.
- 5) Lave baller.
- 6) Forehand og backhand.
- 7) Under beina.
- 8) Mellom beina.
- 9) Rundt kroppen med racketen.
- 10) Snu rundt 360 gr når ballen er i lufta.
- 11) Sette seg, legge seg og reise opp igjen mens en holder baller i spill.
- 12) Bruke andre kroppsdeler som hodet og føttene. (Fotballtriksing)
- 13) Dempe ballen.
- 14) Plukke opp ballen med racketen.
- 15) Her er det bare å bruke fantasien☺
- 16) Triksekonkurranse. Hvem holder på lengst. Er de flinke så er det lurt å begrense området de får jobbe på.

Ulike aktiviteter:

Slå med "feil" hånd.

"Body-badminton": Først ett touch i kroppen deretter i racketen.

Hinke og spille.

Osv. osv....



To lag. Arbeid i for eksempel ett min. Kaste baller over til motstanderlaget. De med flest baller på sin side taper. NB! Trene overarm- eller underarmskast. Bare kaste en ball om gangen. Ikke kaste foran servelinja.

XXXX XXXX Oppstilling som vist med kryss. Alle har racket, men kun en ball. Slå og løpe bakerst i motsatt rekke.



Hvor mange klarer vi?



Hvem blir igjen til slutt?

Slag: Vi snakket kort om noen av slagene.

Clear – Fra baklinje til baklinje. Overarm.

Drop – Fra baklinje og over rett over nettet. Overarm

Serve – Lang og kort..

Nettdropp – Slag kun over nettet.

Smash

Dere fikk en brosjyre av meg og i den finner dere bl.a. banemålene, netthøyde og ikke minst spillereglene.

Ønsker dere flere kurs meld inn til ped.senteret. Jeg stiller gjerne opp!

Jeg er åpen for heldagskurs, halvdagskurs og timekurs for eksempel fra 14.30 – 16.30.

Jeg beklager at dette kommer noe seint, men våren ble mer travel enn forventet.

Ta gjerne kontakt!

Mvh

Anne Lisbet Flåten