



Nyhedsbrev maj

Et godt GM med masser af gode kampe

Tillykke til alle medaljevinderne fra GM i Ilulissat. Gennem hele turneringen synes jeg der var rigtig mange gode og tætte kampe i både puljerne og senere hen i kvartfinalerne, semifinalerne og finalerne. Overordnet set synes jeg niveauet ved dette års GM var højere end sidste års GM i Aasiaat. De spillere som har givet den en ekstra skalle til træning har løftet deres niveau og vist at det betaler sig at træne godt. Fortsæt endelig med det og jeg håber det vil inspirere andre til også at træne mere og bedre.

For damesinglerne er det generelt set vigtigt at kunne spille lange dueller i højt tempo uden at lave fejl. Grundformen skal gerne et lille nøk op så benene og lungerne kan holde til at spille de lange dueller og så man ikke træffer de forkerte beslutninger fordi man er træt.

I damedouble er det vigtigt at defensiven bliver mere sikker så modstanderne kan flyttes rundt på banen og udspilles uden man selv kommer til at lave uprovokerede fejl.

I mixdoublen er det vigtigt at pigen tør udfordre på nettet og tage initiativ og spille offensivt. Boldene skal spilles nedad eller stoppes helt af. Spillerne skal længere frem på banen og spille mere omkring nettet hvor man kan finde huller og rum som modstanderne ikke dækker.

I herresingle er det vigtigt at komme langt frem på banen i forsøget på at tage kontrollen over kampene. Der må gerne udfordres på nettet med netrul men overspilninger er også gode. Generelt skal der arbejdes med forskellige løft hvor nogle skal være flade og hurtige

mens andre høje og langsomme. Ens for begge slags løft er vigtigheden af at længden er rigtig for ellers bliver det straffet.

I herredouble er det vigtigt at få variation i angrebsslagene fra bagbanen så man forsøger at slå sin netmand ind. Der skal angribes med stejllhed, vinkler og variation og ikke kun hårdhed. Som i mix er det vigtigt at komme længere frem på banen og spille mere omkring nettet så man forsøger at vinde offensiven, så det bliver modstanderen der løfter væk.

Giv den gas til træning og sørg for det er sjovt. Hvis i skal løbe eller lave styrketræning kan det være sjovere at gøre det sammen. Har i spørgsmål til sommertræningen må I endelig gerne skrive til mig

Venlig hilsen
Rune Svenningsen
Landstræner
Badminton Kalaallit Nunaat
+ 45 23 34 00 93
svenningsen.rune@gmail.com



www.badminton.gl