



Nyhedsbrev august

Nu gælder det om at komme i hallen og træne

Jeg håber alle er begyndt at komme i hallen igen efter sommerferien. Jeg har ført nævnt DGI's trænerguide i badminton som ligger på youtube. Her ligger over 150 videoer med øvelser, spil og træningsforslag. Videoerne er velegnet til både begynder- og elite spillere. Under hver video er det vigtigt at læse om fokuspunkterne for netop denne øvelse. Øvelserne og beskrivelser er alle af høj kvalitet og kan sagtens bruges i træningen for alle.



Som et eksempel til begyndertræningen kan man øve netdrop i begge sider. For at komme til videoen [klik her](#).

Videoer er næsten 3 min lang og viser øvelsen fra forskellige vinkler, hvilket greb der skal anvendes og hvordan boldene skal kastes.

Hvis der er mulighed for det kunne det være rigtig godt at se hele videoen sammen med børnene inden øvelsen laves. Hermed

får børnene et rigtig godt indblik i hvordan øvelsen laves korrekt.

Skriv gerne til mig hvis i har spørgsmål eller problemer i den daglige træning. Jeg vil rigtig gerne hjælpe med alt, både stort og småt.

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