

Badminton undervisning for Idræt C

Indhold

1.0 Forslag til badmintonforløb	2
1.1 Tanker bag forløbet	2
1.2 Faglige mål	2
1.3 Lektion 1	3
1.4 Lektion 2	3
1.5 Lektion 3	4
1.6 Lektion 4	4
1.7 Lektion 5	5
1.8 Lektion 6	5
2.0 Øvelser og teknikbeskrivelser	6
2.1 Greb og serv	6
2.2 Fokus på opvarmning	11
2.3 Fokus på forbanen	13
2.4 Fokus på bagbanen	17
2.5 Fokus på spil	21
3.0 rubric til evaluering	23
4.0 Regler, idé og organisering	23
5.0 Indlæring af komplekse tillærte bevægelser	25
5.1 Simple reflekser	25
5.2 Sammensatte medfødte bevægelser	25
5.3 Komplekse tillærte bevægelse	26

1.0 Forslag til badmintonforløb

1.1 Tanker bag forløbet

Badminton er et meget teknisk krævende spil, og det kræver mange timer at indlære alle de forskellige slag samt benarbejdet rundt på banen.

Man vil ikke kunne forvente at elever skulle kunne vise perfekte slag og tilhørende benarbejde i både double og single efter 6 gange 90 minutters undervisning. Derfor er dette forslag til forløb primært bygget op omkring spil på halv bane. Forløbet arbejder med balancen mellem tekniske øvelse og de kamprelaterede øvelser. Eleverne vil jo meget gerne spille kamp, og det skal de også have lov til - også fordi at de så får den en masse boldberøringer. Der findes masser af forskellige kampe man kan lave på en halv bane som vil blive præsenteret samtidigt at der selvfølgelig også arbejdes med det teknisk, taktiske og det fysiske.

Forløbet afsluttes med en forløbsprøve, hvor elevernes egenfærdigheder indenfor nogle isolerede øvelser testes. Denne forløbsprøve kan samtidig danne grundlag for skabelonen til en drejebog til en eksamen.

Teori-praktik koblingen i forløbet er bygget op over aerob træning samt tillæring af komplekse tillærte bevægelser. Tanken er at eleverne har stiftet bekendtskab med aerob træning før, og i dette forløb sættes den aerobe træning i spil sammen med badminton. Grunden til dette er at det kan være en god ide at genlæse / koble tidligere anvendt teori til flere andre forløb, ift en eksamens situation, hvor man så kan spørge ind til det. Teorien om komplekse tillærte bevægelser er ny for eleverne. Her skal de arbejde med videosekvenser af dem selv, samtidig med de skal kunne reflektere over hvilke faser man skal igennem før man har lært en ny kompleks bevægelse.

Eleverne har en lektie for til hver time. Lektierne vil typisk være 1-2 sider samt noget video af de tekniske færdigheder som er relevant for den pågældende time. I denne lektionsbeskrivelse referer jeg til hvor man kan finde teksten i yubio idræt C bogen. Men man kan også finde det meste i dette kompendium. Det er dog ikke muligt at linke til videomaterialet fra yubio, men man kan sikkert finde eksemplariske badmintonslag i andre lærebøger og på nettet.

Eleverne vil typisk have 2-4 fokusspørgsmål for til den læste lektie. Disse spørgsmål vil blive taget op i plenum i de første 5-7 minutter af hver lektion, samtidig med at de vil komme på banen i de sidste 5 minutter hvor der samles op på lektionen.

1.2 Faglige mål

- Være bekendt med de grundlæggende regler i badminton
- Beherskelse af grundlæggende benarbejde frem til nettet og tilbage til baglinjen
- Beherskelse af benarbejde til henholdsvis kort forhånds- og kort baghånds-hjørne
- Beherskelse af netdrop og lob fra både forhånd og baghånd
- Beherskelse af clear, drop og lang forhåndsserv
- Kunne udføre slagsekvenser hvor det er tydeligt at se hensigten med slaget
- Have en taktisk forståelse af både boldens og egen placering på banen
- Kendskab til indlæring af komplekse tillærte bevægelser
- Kendskab til aerob træning og dets sammenhæng med badminton.

1.3 Lektion 1

Formål:

Fokus på greb og svingsløjfer

Lektier:

Eleverne har læst kapitlet om badmintons historie (Yubio side 469-471)

De skal have set instruktionsvideoen om lang serv og clear (Yubio side 476 og 486)

Timens opbygning

1. Forhånd gennemgås
2. øvelser alene med variationer
3. Baghånd gennemgås
4. Øvelser med fokus på baghånd
5. Spiløvelser 2 og 2 på halv bane uden net
6. kampe på halv bane uden net kongebane
7. lang serv forevises og øves
8. clear forevises og øves
9. Kongebane på halv bane.

1.4 Lektion 2

Formål:

Fokus på slagene, drop fra baglinje, netdrop, forhåndsløb og benarbejde frem og tilbage

Lektier:

Kapitlet om badmintons regler, ide og organisering (Yubio side 471-475)

De skal have læst Rubrikken om hvad der lægges vægt på i vurdering af deres evner (Yubio side 497)

Video af de pågældende slag samt det tilhørende benarbejde. (Yubio side 482 og 486)

De skal medbringe deres telefon så de kan gense slagene

Timens opbygning

1. Løb frem og tilbage i hallen med forskellige øvelser som får mere og mere fokus på benarbejde i badminton
2. Benarbejde frem og tilbage på banen øves.
3. Forhåndsløb øves med og uden benarbejde
4. Netdrop i forhånden øves med og uden benarbejde
5. Øvelse frem og tilbage på banen med drop i forhånden ved kast
6. Drop fra baglinjen øves med og uden benarbejde
7. Drop fra baglinjen frem og tilbage med benarbejde øves med serv fra modspiller
8. Øvelse med fokus på drop, netdrop og forhåndsløb på halv bane
9. Eventuelt: Øvelse med fokus på drop, netdrop & forhåndsløb på halv bane
10. Eventuelt: Sekvens: drop, netdrop, løb.
11. Engelsk double på alle baner. De to vindere rykker mod kongebane, de to tabere rykker mod helvede.

1.5 Lektion 3

Formål:

Fokus på benarbejde til de korte forhåndshjørner samt det lange forhåndshjørne samt baghåndsslag ved nettet

Lektier:

Kapitlet om aerob træning (Yubio side 71-76)

Video af de pågældende slag samt benarbejdet. (Yubio side 483, 486)

De skal medbringe deres telefon så de kan gense slagene

Timens opbygning

1. Eleverne kommer 2 og 2 ud på en bane.
 - Fysisk: De har 4 bolde til at stå på hver sin sidelinje. Man skal tage en bold fra modstanderens sidelinje og sætte den over på sin egen sidelinje, men man laver det rigtige benarbejde.
 - Samme øvelse frem og tilbage. Den ene stiller boldene på baglinjen, den anden under nettet. Man skal lave det rigtige benarbejde og derfor altid have front mod nettet.
2. 2 mand sammen og så spiller man kamp på halv bane med kun én ketcher - altså skal man skiftes til at slå med den samme ketcher.
3. Eleverne forevises benarbejde til det korte forhåndshjørne hvorefter de øver
4. Eleverne forevises benarbejde til det korte baghåndshjørne hvorefter de øver
5. Eleverne forevises benarbejde til det lange forhåndshjørne hvorefter de øver
6. Vi øver baghånds netdrop med kast og benarbejde
7. Der øves baghåndsløb med kast benarbejde
8. Der øves benarbejde til begge de to korte hjørner.
9. Man er 4 mand sammen på en bane. 2 kastere i hver sit korte hjørne. Der øves benarbejde med drop/lob i begge sider
10. Turnering på halv bane med kort.

1.6 Lektion 4

Formål:

At sammensætte slag og benarbejde i sammenhængende sekvenser, samt at eleverne får en fornemmelse af hvilke faser man skal igennem når man skal indlære komplekse bevægelser (Og hvor svært det er).

Lektier:

Kapitlet om indlæring af komplekse tillærte bevægelser (Yubio side 498-501)

De skal medbringe deres telefon så de kan filme sig selv samt gense slag.

De skal have downloadet "coach eye" til deres telefon

1. opvarmning: Løb op ad banen, mens man spiller over nettet med restriktioner. På vejen tilbage laves løbeøvelser
2. Serv og clear øves. Disse filmes med "coach eye" og eleverne fejlretter sig selv og hinanden ud fra de eksemplariske videoer.
3. Skiftevis kort og langt i baghånden med rigtig benarbejde. Der kastes kort, og serves langt. Bolden holdes ikke kørende
4. Sekvens med spiller A der står ved nettet, og laver skiftevis kort og langt. Spiller B laver rigtigt benarbejde og laver skiftevis drop fra baglinjen og fra nettet.

5. Punkttræning: 1 person står i de lange baghåndshjørner. Der skal hele tiden returneres til dette hjørne, og det er tilladt at skyde i 3 hjørner, men hjørnet på kryds er lukket.
6. Engelsk double med et twist: Man er 2 mand sammen på en hel bane. Duellen begynder med at man spiller en duel mod den der står overfor på den anden side (Der er altså 2 bolde i gang). Når én duel er færdig råber man FRI. Og så spiller en duel med den resterende bold, men på hele banen, altså som en almindelig double. Hvis man vinder begge dueller så vinder man 1 point.

1.7 Lektion 5

1. Opvarmning: rundt om 2 baner - ved fejl skal der laves fysisk. Der må ikke smashes.
2. Stationstræning. Der opstilles 6 forskellige stationer svarende til 6 baner. Man er 5-8 minutter ved hver station. Alle stationer har fokus på den kommende forløbsprøve.

Bane 1: Benarbejde frem og tilbage på banen og benarbejdet i de korte hjørner

Bane 2: Man skal øve benarbejde til det korte forhåndshjørne samt drop og netdrop i forhånden. 1 person kaster bolden over med den rigtige timing. Der skal være 10-12 bolde, hvorefter der byttes. Derefter gentages øvelsen i det korte baghåndshjørne. Eleven bestemmer selv om der laves netdrop eller netlob.

Bane 3: Lang singleserv returneret med clear, efter halvdelen af tiden skiftes til at man laver clear til hinanden

Bane 4: Person 1 står ved nettet og laver skiftevis kort og lang på en halv bane.
Person 2 laver rigtig benarbejde og laver skiftevis netdrop og drop fra baglinje

Bane 5: Man skal selv finde ud af hvilken sekvens der passer til ens eget niveau som man vil vise til forløbsprøven .

Bane 6: single på halv bane

3. Kongebane: Man spiller en form for Engelsk double, så man passer sin egen halvdel. Efter hver duel så skal den der taber stille sig i "taberfeltet" (Hvis der er mere end 4 så stiller man sig i kø udenfor banen) Alle andre rykker en

1.8 Lektion 6

Formål:

At eleverne får mulighed for at vise hvor deres færdigheder indenfor badminton i afslutning af forløbet

Lektier:

De skal have genlæst rubrikken som danner grundlag for deres evaluering (Yubio side 497)

Forløbsprøven organiseres så man er 2 mand sammen på en halv bane. Læreren styrer tiden samtidig med at han går rundt og noterer så godt han kan:

1. C1 - Benarbejde uden bold ligefrem til nettet og markere et netdrop, derefter lige tilbage og markere et clear. (2 gange 1 minut)
2. C3 - Benarbejde til de korte nethjørner uden bold. (4 og 4 sammen på banen, 2 elever kører øvelsen á gangen) Man kører 1 minut hver
3. Benarbejde til det korte forhåndshjørne samt drop og netdrop i forhånden. 1 person kaster bolden over med den rigtige timing. Eleven bestemmer selv om der laves netdrop eller netlob. (Øvelsen kører i 1 minut)

4. Samme øvelse som forrige bortset fra at den køres i det korte baghåndshjørne. Eleven bestemmer selv om der laves netdrop eller netlob. (1minut pr. mand)
5. Lang singleserv returneret med clear (1 minutter pr- mand)
6. Clear 2 og 2 på halv bane (2 min)
7. Person 1 står ved nettet og laver skiftevis kort og lang på en halv bane
Person 2 laver rigtig benarbejde og laver skiftevis netdrop og drop fra baglinje
8. En valgfri øvelse eller sekvens på en halv bane (2 minutter)
9. Kongeturnering med kampe á ca 2 minutters varighed på halv bane (16 minutter)

Varighed for forløbsprøven 18 minutter + kongeturnering

2.0 Øvelser og teknikbeskrivelser

På de næste mange sider kommer der en hel række øvelser og teknikbeskrivelser. Alle de øvelser der er nævnt i forløbsbeskrivelsen er med, plus en masse andre øvelser. Der er alt for mange øvelser til at man kan nå dem i et forløb, men man kan jo plukke i dem man synes er mest relevant for ens undervisning. Alt materialet har dannet grundlag for et kapitel i Yubio Idræt C bogen om badminton. Af hensyn til rettigheder er alle figurer og tilhørende video ikke tilgængelig i dette materiale. Dog har jeg taget et par enkelte billeder til at underbygge udgangsstillingen i nogle af de vigtigste slag.

2.1 Greb og serv

Forhåndsgreb

Kaldes også for udgangsgreb. Anvendes som udgangspunkt til slag i forhåndssiden, hvilket for den højrehåndede spiller vil sige højre side.

Hånden lægges omkring ketsjerens greb, så ramme og skafts højre kant flugter med højre pegefingers kno - og V`et mellem tommel og pegefinger flugter med skaftets venstre side. Holdes ketsjeren ud fra kroppen, kan venstre side af strengene ses.

Pegefingeren er den øverste, herefter tommel-, lange-, ringe- og lillefinger. De to sidstnævnte fingre er de eneste, der rører hinanden. Lillefingeren er placeret ca. 2-3 cm fra håndtagets afslutning. Der holdes "løst" på ketsjeren. Håndledet er bøjet "opad" – hvilket sikrer vinkel mellem håndled og underarm, så der kan roteres i underarmen.

Figur 2A og 2B Billede af det rigtige forhånds greb



Baghåndsgreb

Anvendes som udgangspunkt til slag i baghåndssiden, hvilket for den højrehåndede spiller vil sige venstre side. Fra udgangsgreb drejes ketsjeren ca. 1/8 runde med uret. Tommelfingeren placeres, så den ligger lige på kanten mellem håndtagets smalle og brede side – 2/3 på den brede, 1/3 på den smalle.

Figur 3A & 3B Billede af det rigtige baghåndsgreb



Serv

Forhåndsserv

Formål: Serven sætter spiller i gang. En god serv er lang og høj, så den daler lige ned omkring baglinjen. Servens kraft kommer primært fra vægtoverføringen i benene, og derfor er det vigtigt at man er forholdsvis afslappet i slagarmen.

Figur 4 - billede af forhåndsserven lige inden fremadføringen af ketcheren



Teknik beskrivelse.

- Udgangsstillingen:
 - Venstre fod forrest, pegende i servens retning
 - Højre fod placeres bagerst pegende skråt mod højre side.
 - Vægten er placeret på bagerste ben.
 - Man holder bolden med venstre hånd foran kroppen.
- Serven starter med en vægtoverføring i benene fra det bagerste ben til det forreste ben via en kropsrotation fremefter.
- Slagarmen starter bevægelsen ved at albuen føres bagud så ketcheren kommer til at pege lige bagud.
- Ketcheren føres frem så man rammer bolden ud for venstre knæ
- Slaget føres igennem så hånden ender oppe ved venstre kind.

Den korte baghåndsserv

Formål: Serven sætter spiller i gang. I en god kort serv passerer bolden lige over netkanten og lander lige omkring den forreste servelinje

Figur 5: Billede af udgangsstillingen ved kort baghåndsserv



Teknik beskrivelse.

- Udgangsstillingen:
 - Man holder baghåndsgreb
 - Fodstillingen kan være med parallelle fødder eller med højre lidt foran venstre
 - Bolden holdes i fjerene med strakt venstre arm/hånd cirka i navlehøjde
 - Ketcheren holdes så den er lige bag bolden. Albuen er i skulderhøjde.
- Serven startes ved en lille bagudbevægelse af ketcheren via en bukning af albueleddet.
- I fremadsvinget strækkes albuen igen, mens man styrer bevægelsen med tommelfingeren

Den lange baghåndsserv (svipserven)

Formål: Serven sætter spiller i gang. I en god lang baghåndsserv er boldens kurve en høj passende lang serv til den bagerste ende af modstanderen banehalvdel.

Figur 6: Billede af udgangsstillingen ved en lang baghåndsserv



Teknik beskrivelse.

- Serven skal ligne den korte baghåndsserv, så udgangsstillingen er den samme.
- Forskellen er
 - Fremadføringen skal være mere kraftig. Det sker i form af en lidt hævet albue i tilbagesvinget, og at man i fremadsvinget er meget aktiv med at trykke med tommelfingeren

A1 Fokus på grebet

Man holder det rigtige forhåndsgreb.

- Læg bolden på ketsjeren, og løb rundt i hallen.
- Læg bolden på ketsjeren, og løb kun på stregerne
- Slå to lave slag, og så et slag som kommer så højt op som muligt.
- Spil bolden op i luften mens du løber/går rundt i hallen.
- Spil bolden op i luften, mens du laver forskellige øvelser, højknæløftninger, benspark gadedregeløb etc.
- Spil bolden op i luften mens du sætter dig ned/ lægger dig ned og rejser dig op igen.
- Spil bolden op i luften, mens du går rundt i hallen. Få øjenkontakt med en og byt bold.
- Efter et højt slag, forsøger du at gribe bolden på ketsjeren i forhånden, så bolden ligger stille

Variation, gør det samme i baghånden

A2 fokus på fysik og greb

2 og 2 sammen på en halv bane på samme side af nettet.

- mavebøjninger mens man spiller til hinanden
- rygbøjninger mens man spiller til hinanden (baghånd)
- sæt jer ned og rejs jer op mens I holder bolde i gang.
- squat mens man spiller til hinanden
- lunges mens man spiller til hinanden
- find selv på flere

A3) forhånd og baghånds greb

Træning af grundslag på halv bane (egen banehalvdel)

- Spillerne stiller sig forskudt for hinanden på sidelinjen, så deres forhånd er lige ud foran hinanden. Man øver sit forhåndsgreb ved at spille kontrollerede bolde til hinanden.
- Samme øvelse men med baghånden
- Samme øvelse men man skal forsøge at spille skiftevis til forhånd og til baghånd
- Kamp. Man spiller en kamp mod hinanden. Midterlinjen er nettet. Man server bagved sidelinjen. Det er forbudt at skyde nedad.

A4) Serv

- Serv 10 høje forhåndsserve. Vigtigt at få højde på bolden så den lander lige ned i det bagerste felt.
Udvikling
- Læg hulahopringe i den bagerste grøft tæt på midterlinen, man får 3 point hver gang man rammer.

Variation: Gør det samme med de korte server og svipserve.

2.2 Fokus på opvarmning

B1 Opvarmningsøvelse fokus på boldkontrol og løb

Man er sammen 2 og 2 i den ene ende af hallen, og på hver sin side af nettet.

Man spiller over nettet, mens man løber hele vejen ned i den anden ende af nettet.

Når man kommer ned i den anden ende tager man bolden i hånden og løber ned i køen igen.

Mulighed for udvikling.

- Fysisk straf for hver gang bolden rører gulvet (mavebøjning, armstrækning, burpees etc)
- Løbeøvelser på vej tilbage til køen (høje knæløftninger, gadedrengeløb, baglænsløb etc)
- Restriktioner på hvordan man må slå til bolden (forhånd, baghånd, underhånd, overhånd, kort, lang)

B2 Rundt om nettene - fokus på boldkontrol og løb

I stedet for den traditionelle rundt om et net. Så kan man sætte flere baner i spil. Eksempelvis bane 2 og 4.

Man slår til bolden på bane 2, løber hen til bane 4 og slår til bolden. Så løber man ned forbi bane 5 og om

på den anden side af nettet. Her slår man til bolden på bane 4, løber til bane 2. Og forbi bane 1 og om på den anden side af nettet og så fremdeles.

Mulighed for udvikling.

- Fysisk straf for hver gang man "dør, og så bliver man levende igen
- Man kan tage flere baner i spil afhængig af hvor mange man er.
- Restriktioner på hvordan man må slå til bolden (forhånd, baghånd, underhånd, overhånd, kort, lang)
- Man kan niveaudifferentiere så man laver 2 grupper, som begge løber omkring 3 baner, med 2 baner i spil

B3 Løb i hallen med fokus på benarbejde

Løb frem og tilbage i hallen med forskellige øvelser som får mere og mere fokus på benarbejde i badminton. Eksempelvis:

1. almindelig løb
2. høje knæløftninger
3. hælsark
4. gadedrengeløb
5. krydsløb
6. kryds bagover med venstre hele vejen (På samme måde som man gør når man skal til baglinjen)
7. 2 skridt baglæns hvor man krydser bagover med venstre efterfulgt af et "saks" (se øvelse xxx)
8. Sidestep med lavt tyngdepunkt helt ned i knæ (på samme måde som når man bevæger sig sidelæns på bane)
9. hop (som om man skulle tage en høj bold ved siden)
10. Forspændingshop med skiftevis rigtig benarbejde til kort forhånd og kort baghånd.
11. Forspændingshop med skiftevis benarbejde til lang forhånd og lang baghånd

B4 Stjæle bolde på sidelinjen

Formålet med øvelsen er at få pulsen op samtidig med at man får trænet benarbejde til siderne

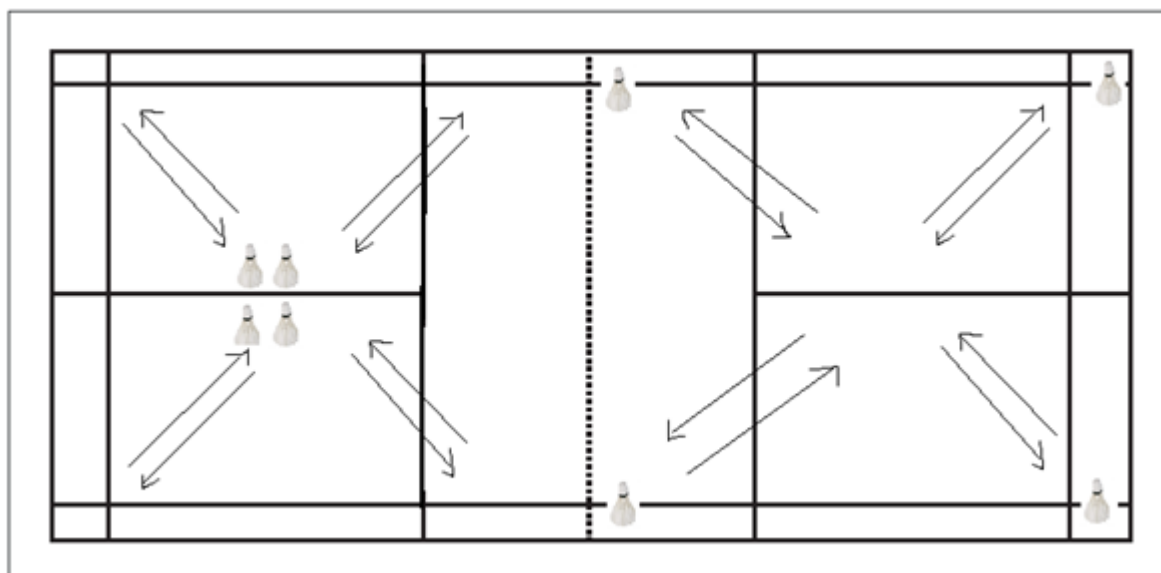
- Man er sammen 2 og 2 på egen side af en banelvdel.
- Hver person har 4 bolde til at stå på hver sin sidelinje.
- Man skal "stjæle" en bold fra modstanderens sidelinje og sætte den over på sin egen sidelinje, mens man laver det rigtige benarbejde.
- Vinderen er den der har flest bolde når tiden er gået (typisk 30-45 sekunder)

Variation: Stjæle bolde på baglinjen og under nettet

B5 Flytte bolde i hjørner

I denne øvelse øver man benarbejde samtidig med at man får pulsen op.

- Man er 2 mand sammen på en halv bane.
- Den ene arbejder på banen mens den anden laver fysisk udenfor banen.
- Man har 4 bolde, som skal placeres med rigtigt benarbejde i de 4 hjørner og de skal samles ind igen.
- Man har typisk 3-4 runder.



2.3 Fokus på forbanen

Benarbejde til kort forhåndshjørne

Formål: At komme hurtigst muligt hen til bolden, så man står i en optimal position i forhold til at udføre sit slag, samtidig med at man kan komme hurtig væk fra hjørnet.

Teknikbeskrivelse

- I forspændingshoppet landes med højre fod tydeligt foran venstre.
- Højre fod peger mod højre netstolpe.
Venstre fod krydses bagved højre fod, hvorefter højre fod sættes ud i stems-kridt ved nettet. Dette udføres som et chassé.
- Man bruger chassé med venstre til at styre hvor langt man skal nå ud så man kan slutte af med at nå bolden med et stems-kridt på højre ben

Netdrop i forhånden

Formål: Netdrop er et slag, der slås tæt fra egen side af nettet til tæt på modstanderens side af nettet.

Figur 7: Udgangsstillingen til netdrop i forhånden



Teknikbeskrivelse

- Udgangsgrebet er forhåndsgreb hvor man skal holde løst på ketcheren.
- Udgangsstilling er et stemskridt på højre ben, ketsjeren ligger fremme foran kroppen med let bøjet albue og ketsjerhovedet peger skråt nedad.
- Slaget udføres ved et let stræk i albuen så ketcheren føres frem mod bolden så tæt på netkanten som muligt.

Forhåndslob

Formål: Et lob er et defensivt slag, som slås fra den forreste del af banen. Bolden skal returneres højt og langt så den daler lige ned omkring modstanderens baglinje.

Teknikbeskrivelse

- Udgangsstillingen er den samme som ved netdrop fra forhånden
- Stemskridt på højre ben, ketsjeren ligger fremme foran kroppen med let bøjet albue og ketsjerhovedet peger skråt nedad.
- Fra udgangsstillingen føres armen bagud, så ketsjeren peger lige bagud af banen.
- Fremadrotationen starter ved at albuen føres fremad, hvorefter kropsrotationen starter.
- Bolden træffes så højt som muligt dog under nethøjde.
- Armen føres igennem så den slutter ved venstre skulder.

Benarbejde til kort baghåndshjørne

Formål: At komme hurtigst muligt hen til bolden, så man står i en optimal position i forhold til at udføre sit slag, samtidig med at man kan komme hurtig væk fra hjørnet.

Teknikbeskrivelse

- I forspændingshoppet landes med venstre fod tydeligt foran højre.
- Venstre fod peger mod venstre netstolpe.
- Efter forspændingshoppet tager man et passende langt stems-kridt på højre ben over mod hjørnet.

Netdrop i baghånden

Formål: Netdrop er et slag, der slås tæt fra egen side af nettet til tæt på modstanderens side af nettet.

Teknikbeskrivelse

- Udgangsgrebet er baghåndsgreb/tommelfingergrebet, hvor man skal holde meget løst.
- Udgangsstilling:
 - Et stems-kridt på højre ben
 - Ketsjeren ligger fremme foran kroppen med let bøjet albue og ketsjerhovedet peger skråt nedad.
- Slaget udføres ved et let stræk i albuen så ketcheren føres frem mod bolden så tæt på netkanten som muligt.

Netlob i baghånden

Formål: Et lob er et defensivt slag, som slås fra den forreste del af banen. Bolden skal returneres højt og langt så den daler lige ned omkring modstanderens baglinje.

Teknikbeskrivelse

- Udgangsstillingen er den samme som ved netdrop fra baghånden
 - Spilleren står fremme i bredt stems-kridt på højre ben
 - Ketsjeren ligger klar pegende opad foran kroppen.
- Fra udgangsstillingen føres armen nedad, så albuen sænkes, så ketcheren bevæges ned mod venstre hofte pegende lige bagud.
- Fremadrotationen starter ved at albuen føres opad, hvorefter man presser opad med tommelfingeren.
- Bolden træffes skråt ud foran dig, og bolden skal træffes så højt som muligt.
- Armen føres igennem så den slutter strakt over højre skulder.

C1 benarbejde og slag til kort forhåndshjørne

1. Man laver benarbejdet til det korte forhåndshjørne i stigende tempo uden bold, men med markering af slaget.
2. Man laver netdrop og lob uden benarbejde, bolden bliver kastet over nettet med et underhåndskast
3. Man sætter benarbejdet sammen med de to slag

C2 benarbejde og slag til kort baghåndshjørne

1. Man laver benarbejdet til det korte baghåndshjørne i stigende tempo uden bold, men med markering af slaget.
2. Man laver netdrop og lob uden benarbejde, bolden bliver kastet over nettet med et underhåndskast
3. Man sætter benarbejdet sammen med de to slag

Figur 8: Billede af udgangsstillingen ved netdrop i baghånden



C3 kombination af slag og benarbejde fra forbanen

Man er 3-4 mand sammen på en badmintonbane. Der placeres en kaster i begge sider. Personen får et kast i skiftevis hver side og skal så lave det rigtige benarbejde og de rigtige slag. Man kan eventuelt placere en badmintonbold i spillecentrum som man skal bagom hver gang. Dette sikrer at man holder afstand til nettet.

Mulighed for udvikling.

- Man kaster fra midten og kasteren bestemmer om bolden skal til kort forhånd eller kort baghånd.

C4 Kombination af benarbejde til kort og langt forhåndshjørne

Man er sammen 2 og 2 på en halv bane. Den ene kaster med et underhåndskast bolden over nettet. Man laver benarbejdet til det lange forhåndshjørne. Derefter laver man benarbejdet til midten hvor man laver forspændingshop og returnerer den bold der bliver kastet til kort forhåndshjørne.

Mulighed for udvikling:

1. Samme øvelse i baghåndsside
2. Man kan sætte en lang serv på, så man både får slag fra bagbanen og forbanen.

2.4 Fokus på bagbanen

1. Benarbejde til langt forhåndshjørne med saks

Formål: At komme hurtigst muligt hen til bolden, så man står i en optimal position i forhold til at udføre sit slag, samtidig med at man kan komme hurtig væk fra hjørnet.

Teknikbeskrivelse

- I forspændingshoppet landes med højre fod tydeligt bagved venstre.
- Højre og venstre fod er i lige linje mod forhåndshjørnet, så man har lavet en kvart rotation i overkroppen så hoften peger ned mod hjørnet.
- Venstre fod krydser bagom højre fod i retningen mod hjørnet.
- Højre fod føres bagud i retningen af hjørnet, så man er rigtig position til at udføre sit slag.
- Herefter er der mulighed for at lave sit slag eller et "saks" (forklares nedenstående)

2. Saks med kropsrotation 180 grader

Formålet med at lave et saks er at få kraft i slaget gennem kropsrotationen. Samt at man kan komme hurtig væk fra hjørnet ind mod spillecentrum.

- Udgangspositionen: man står i en bredstået stilling med højre ben bagerst.
- Man sætter af på højre ben og mens man er i luften, drejer man en halv omgang, hvorefter man lander på venstre ben.
- Venstre fod skal lande langt tilbage så man kan lægge vægten på denne og starte sin bevægelse mod spillecentrum
- Højre ben sættes i et splitsekund efter venstre og man søger mod spillecentrum.

3. Clear

Formål: Clear er et overhåndsslag, som i sin optimale form går fra egen baglinje til modstanders baglinje.

Teknikbeskrivelse

- Udgangsstillingen
 - Spilleren står med siden til nettet. Venstre fod er forrest pegende i boldens retning, og højre fod bagved pegende skråt ud mod sidelinjen.
 - Ketsjeren ligger foran kroppen - med grebet i skulderhøjde - pegende skråt opad.
 - Venstre hånd "peger" på bolden.

Kraften fra clear kommer primært fra vægtoverføringen i benene. Derfor er denne vægtoverføring altafgørende og samtidig kræver det at slagarmen er forholdsvis afslappet.

- Albuen føres tilbage, samtidig med at vægten føres tilbage på højre fod.
- Hoften roterer så man overfører kraft fra højre til venstre ben. Man rammer bolden lige over skulderen.
- Ketcheren videreføres så man ender med at kunne "ae" sig selv på venstre hofte.

4. Drop fra baglinjen

Formål: Et slag som slås fra bagerste del af egen bane til forreste del af modstanders bane

Teknikbeskrivelse

- Et drop skal ligne et clear, men er kortet ned i alle faser.
- I princippet laves samme svingsløjfe som i clear, men med alle rotationer og vægtoverførsler i svagere grad.
- Der er dog to konkrete forskelle
 - Træfpunktet ligger lidt længere fremme end i clear
 - Gennemsvinget lidt anderledes da man roterer mindre i underarmen så ketsjeren ender med at pege lige op foran kroppen i stedet for ud for venstre hofte som i clear.

5. Smash

Formål: Smash er et overhåndsslag, og er et hårdt nedadgående slag som i sin optimale form afgør duellen.

Teknikbeskrivelse

- Udgangsstillingen er som i clear og smash
 - Spilleren står med siden til nettet. Venstre fod er forrest pegende i boldens retning, og højre fod bagved pegende skråt ud mod sidelinjen.
 - Ketsjeren ligger foran kroppen - med grebet i skulderhøjde - pegende skråt opad.
 - Venstre hånd "peger" på bolden.

Kraften fra smaschet kommer primært fra vægtoverføringen i benene. Derfor er denne vægtoverføring altafgørende og samtidig kræver det at slagarmen er forholdsvis afslappet.

- Albuen føres tilbage, samtidig med at vægten føres tilbage på højre fod.

- Hoften roterer så man overfører kraft fra højre til venstre ben.
- Man rammer bolden skråt foran kroppen, så ketcheren er på vej nedad, og dermed kan man lave et nedagående slag.
- Ketcheren videreføres så man ender helt nede ved venstre ben

D1 serv og clear/drop/smash

Man er 2 mand sammen på en halv bane.

Den ene server 10 lange singleserver, den anden returnerer med lange clear/drop/smash.

Bemærk - det er vigtigt at man modtager lange høje serve, så man har god tid til at udføre sit slag.

Serveren skal stille sig helt frem til servelinjen og forsøge at serve højt. Hellere højt end langt!

Udvikling:

1. Modtageren står i spillecentrum, så han skal lave det rigtige benarbejde.

D2 Clear 2 og 2

Clear til hinanden 2 og 2 på en halv bane.

Fokus: Lange høje bolde, så man viser at man har kontrol over sine clear.

Mulighed for udvikling

- Man kan tage benarbejdet på så man får den rigtige bevægelse indøvet, det kræver at man vender frem til spillecentrum her gang.
- Man kan lave en lille konkurrence ved at sætte bolde på servelinjen, som man skal forsøge at vælte, mens den anden slår - dette tilskynder lange og høje clear.

D3 drop og lob

Man er sammen 2 og 2 på en halv bane. Den ene server en høj singleserv, den anden returnerer med et drop fra baglinjen. derefter laver den ene forhåndsløb og den anden laver drop fra baglinje

Mulighed for udvikling:

Kamp hvor den der lobber skal ramme grøften hver gang og den der dropper skal ramme foran servefeltet.

D4 Slag fra lang forhåndshjørne

Man er sammen 2 og 2 på en halv bane

- Person A står ved baglinjen og laver skiftevis clear og drop fra baglinjen
- Person B laver benarbejde frem og tilbage på banen - han laver skiftevis clear og forhåndsløb.
- Vigtigt at person B har forhånd i grøften og at han hver gang søger ind mod midten og laver forspændingsløb. Dermed kommer han til hele tiden at slå forhånd.

Udvikling: Samme øvelse men denne gang står man fremme ved nettet så personen skal skiftevis lave drop og netdrop, men han laver benarbejde frem og tilbage.

Langt baghåndshjørne

1. Benarbejde til forhåndsslag

Formål: At komme hurtigst muligt hen til bolden, så man kan udføre et forhåndsslag fra en optimal position, samtidig med at man kan komme hurtigt væk fra hjørnet.

Teknikbeskrivelse

- I forspændingshoppet landes i bredstående med højre fod foran venstre så venstre hofte peger mod hjørnet.
- Man tager et langt hink på venstre, samtidig med at kroppen roterer 180 grader. Nu peger højre hofte mod hjørnet og venstre skulder peger mod nettet.
- Højre fod sættes i gulvet.
- Man laver et saks samtidigt med at man fortsætter bevægelsen ud mod hjørnet

2. Slag med forhånd fra lang baghåndshjørne

Alle slag udføres på samme måde som beskrevet fra forhåndshjørnet, så den store udfordring ligger i at tillære sig bearbejdet.

3. Bearbejde til høj baghånd fra lang baghåndshjørne

Formål: At komme hurtigst muligt hen til bolden, så man kan udføre et baghåndsslag fra en optimal position, samtidig med at man kan komme hurtig væk fra hjørnet.

Teknikbeskrivelse

- I forspændingshoppet landes med højre fod foran venstre
- Et skridt på venstre, hvorved kroppen roteres mod hjørnet
- Højre fod sættes i stemskridt ud mod hjørnet

4. Høj baghånd fra lang baghåndshjørne

Formål: Høj baghånd er et overhåndsslag fra baghånden, som i sin optimale form går fra egen baglinje til modstanders baglinje.

Teknikbeskrivelse

- Udgangsstillingen
 - Man holder baghåndsgreb
 - Spilleren står med ryggen til nettet.
 - Venstre fod er forrest, og så skal man træde tilbage på højre fod samtidig med at man træffer bolden
 - Ketsjeren ligger foran kroppen - pegende lige op i luften, så man har 90 grader i albuen.
- Albuen føres ind foran kroppensamtidig med at den løftes så ketcheren peger lige ned i jorden
- Man træder mod baglinjen med højre ben samtidig med at albuen rettes helt ud (Vigtig at være afslappet i armen her)
- Bolden træffes lige over skulderen og ketcheren videreføres så den ender langs siden.

Kraften fra høj baghånd kommer primært fra benene, og fra udstrækningen af albueleddet. Derfor er denne vægtoverføring altafgørende og samtidig kræver det at slagarmen er forholdsvis afslappet.

D5 forhåndslag i lang baghåndshjørne

Man placerer sig med samlede ben i spillecentrum (ca 1 meter bag servelinjen)

1. Øv benarbejdet uden bold
2. Øv benarbejdet hvor du skal returnere en lang serv
3. Øv benarbejdet hvor du skiftevis skal returnere en bold fra kort baghåndshjørne og lang baghåndshjørne, her er det vigtigt at du hver gang kommer forbi spillecentrum

D6 Øvelse serv og høj baghånd

- Man er 2 mand sammen på en halv bane.
- Den ene server lange singleserver, den anden returnerer med høj baghånd.
- Man skal lave serven så præcist at man kan tage et skridt tilbage og foretager sin høje baghånd
- Bemærk - det er vigtigt at man modtager lange høje serve, så man har god tid til at udføre sit slag. Serveren skal stille sig helt frem til servelinjen og forsøge at serve højt. Hellere højt end langt!

2.5 Fokus på spil

E1 Kongeturnering på halv bane

- Man spiller kamp 2 og 2 på halv bane på tid.
- Man udnævner en "konge" ende, og den der vinder skal rykke mod "konge" enden, den der taber rykker den anden vej.
- Variationsmuligheder: Spil med forskellige regler:
 - Banen går kun ned til grøften
 - Banen er kun oppe foran (netkamp)
 - Banen er kun midterstykket (kvart bane)
 - Man må kun slå underhåndsslag
 - etc

E2 Turnering med kort

- Man spiller kamp 2 og 2 på halv bane.
- Man har et sæt spillekort, hvor hver spiller inden kampen trækker et kort som holdes hemmeligt for modstanderen. Man vinder hvis man opnår det antal som er på ens kort.
- Efter kampen noterer man hvem der har vundet og man finder en ny modstander.

E3 Engelsk double

- Man spiller med 1 bold på en hel bane 2 mand på hver sin side af nettet.
- Alle spillere har fra starten 5 "æg"
- Man "passer" sin egen banehalvdel, så hvis bolden falder ned på ens egen banehalvdel eller man skyder bolden ud eller i nettet, så mister man et "æg"

- Når en spiller ikke har flere "æg" går vedkommende ud, og de andre må ikke spille på den banehalvdel hvor spilleren stod.
- Hvis de to der bliver tilbage er på samme banehalvdel, så går den ene over på den anden side.

E4 Feltkamp

- Man spiller kamp 2 og 2 på en halv bane.
- I stedet for at tælle point, så har man 7 felter som man skal forsvare
 - 3 felter i grøften: frimærket, grøften langs siden og grøften forreste
 - 3 felter i midten svarende til bagerst, i midten og forrest
 - Sidste felt er at man ramme kroppen på modstanderen
- Man kan vinde et felt på 2 måder:
 - Hvis bolden rammer ned i et af felterne, så mister modstanderen det felt.
 - Hvis man vinder 3 point i træk, så må man selv vælge et felt
- Man har vundet når man har erobret alle 7 felter
- Bemærk at man selvfølgelig gerne må spille i disse felter selvom man har erobret dem. Man spiller hele tiden kamp på halv bane, men man kan gå efter at den afgørende bold skal ramme i en af de felter man ikke har erobret.

E5 Sekvenser

- Drop, netdrop, lob
- Clear, drop, lob.
- Smash, kort opsamling, lob

E6 Punkttræning

En person A står ved et af hjørnerne (kort baghåndshjørne) Person B skal returnere alle bolde til dette hjørne. A må spille bolde til de to lange hjørner og lige over nettet.

Person C og D laver samme øvelser

Udvikling: Man kan gøre det fra de 3 andre hjørner

3.0 rubric til evaluering

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Benarbejde	Sjældent eller aldrig i stand til at kunne udføre det rigtige benarbejde til de 4 hjørner uden bold	Af og til i stand til at kunne udføre det rigtige benarbejde til de 4 hjørner uden bold Men sjældent eller aldrig under det færdige spil.	Oftest i stand til at kunne udføre det rigtige benarbejde til de 4 hjørner uden bold Og tit i stand til det under det færdige spil.	Oftest i stand til at kunne udføre det rigtige benarbejde til de 4 hjørner uden bold. Og oftest i stand til det under det færdige spil.
Slag	Sjældent eller aldrig i stand til at kunne udføre det rigtige slag ved isolerede øvelser uden pres	Af og til i stand til at kunne udføre det rigtige slag ved isolerede øvelser uden pres, men sjældent eller aldrig i stand til at gøre det i kamplignende øvelser	Oftest i stand til at kunne udføre det rigtige slag ved isolerede øvelser uden pres, og tit i stand til at gøre det i kamplignende øvelser	Oftest i stand til at kunne udføre det rigtige slag ved isolerede øvelser uden pres, og oftest i stand til at gøre det i kamplignende øvelser
Regler og taktik	Dårlig kendskab til reglerne og manglende forståelse for hvor det er mest hensigtsmæssigt at placere boldene	En vis kendskab til reglerne og manglende forståelse for hvor det er mest hensigtsmæssigt at placere boldene	Har ofte styr på reglerne og har en god forståelse for hvor det er mest hensigtsmæssigt at placere boldene	Har helt styr på reglerne og har en rigtig god forståelse for hvor det er mest hensigtsmæssigt at placere boldene.
Færdige spil	Sjældent eller aldrig i stand til at kunne placere slag hensigtsmæssigt i kamp	Af og til i stand til at kunne placere slag hensigtsmæssigt i kamp	Tit i stand til at kunne placere slag hensigtsmæssigt i kamp	Oftest i stand til at kunne placere slag hensigtsmæssigt i kamp

4.0 Regler, idé og organisering

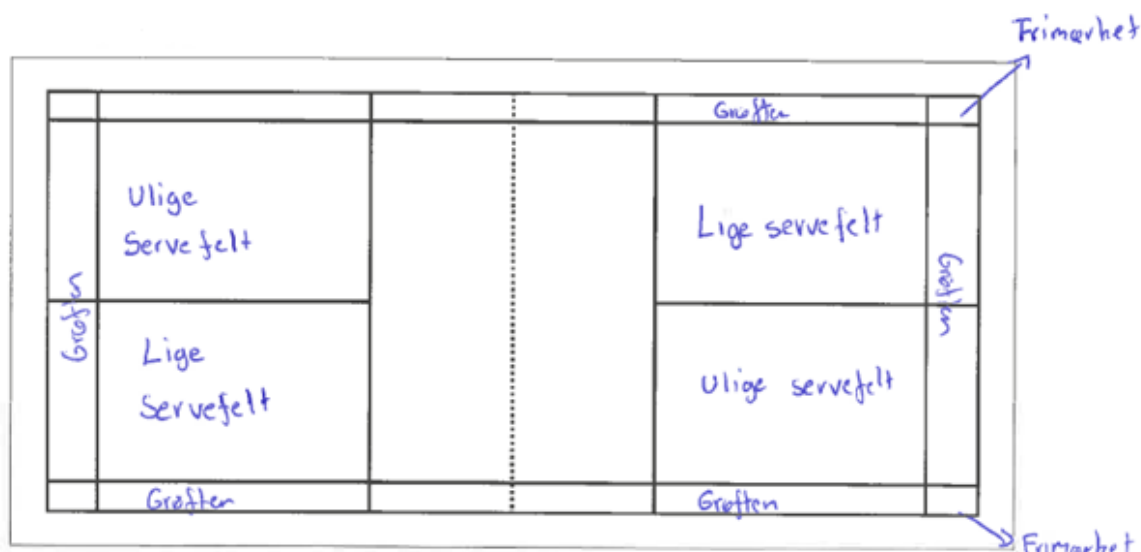
Badminton er en ketchersport der hører under boldspilsfamilien net/vægspil og der findes 5 forskellige discipliner: herresingle og damesingle, hvor man spiller 1 mod 1. Herre og damedouble, hvor man spiller 2 mod 2. Og så findes der mixdouble som er en af de få idrætsdiscipliner hvor herrer og damer er integreret i samme spil. I mix spiller en herre og en dame sammen mod et tilsvarende par.

Spillet idé er at slå til fjerbolden med sin badmintonketcher, så den flyver over på og rammer modstanderens banehalvdel. Man vinder et point hvis man kan få fjerbolden til at lande indenfor modstanderens bane, eller hvis modstanderen laver fejl. Typisk at man skyder fjerbolden udenfor modstanderens banehalvdel eller skyder fjerbolden i nettet.

I alle discipliner spiller man 3 sæt á 21 point. Inden kampen starter trækker man lod om, hvem der skal have serveretten. Typisk skyder man bolden højt op i luften og lader den lande på jorden. Korken på fjerbolden vil så "pege" mod en af de banehalvdele. Den som fjerbolden peger har 2 valg. Han kan vælge A. hvem der skal serve, eller B. han kan vælge hvilken banehalvdel han vil spille på i 1. sæt. Hvis han eksempelvis vælger at han selv vil serve, så må modstanderen vælge hvilken banehalvdel han vil starte på.

Man starter med at serve fra "lige" servefelt over i modstanderens lige servefelt. Serven skal være længere end det forreste felt. Man spiller med "running score" Altså får man point hver gang man scorer et point, og den der vinder pointet er den der efterfølgende skal serve. Hvis man har et lige antal point skal man serve

fra det "lige servefelt", hvis man har et ulige antal point skal man serve fra "ulige servefelt" I double skifter man server hver gang at man vinder serveretten. Den der skal tage imod serveren er den der stod i den side sidst man havde serveretten.



Figur 1; Her ses en badmintonbane. I single spiller man hele tiden til den bagerste linje, man må altså gerne spille ned i "den bagerste grøft". Sidelinjen er hele tiden til de inderste streger, her må man altså ikke spille ud i "grøfterne i siden" I double spiller man hele tiden til de yderste streger, undtagen i serveren hvor man ikke må serve ned i den "bagerste grøft"

Hvert sæt spilles til 21 point. Dog skal man vinde med 2 overskydende point. Undtagen hvis man når til 29-29, så spilles der til 30. Der er 2 minutters pause imellem hver sæt, og man har ret til 2 minutters pause når den første person når 11 i et sæt.

De vigtigste regler er skitseret i punktform her:

- En kamp spilles bedst af tre sæt,
- Et sæt vindes af den der først når 21 point. Man skal dog vinde med 2 overskydende.
- Man spiller med "running score" Altså får man point hver gang man scorer et point.
- Spilleren skal altid serve diagonalt - hvis man har et lige antal point skal man serve fra "lige side" og hvis man har et ulige antal point skal man serve i ulige side.
- Den der vinder pointet skal efterfølgende serve.
- I single spiller man altid efter den inderste streg i siden og den yderste streg i længden.
- I double spiller man efter de yderste streger, undtagen i serveren som ikke må lande i den bagerste grøft.
- I double skifter man server hver gang man "vinder" serveren.

I Danmark har man en meget stor tradition for badminton, men vi er en af de eneste nationer i verden der kan konkurrere med alle de store asiatiske lande: Kina, Malaysia, Indonesien, Korea og Japan, hvor badminton flere steder er nationalsporten. Faktisk er det lidt uheldigt at et lille land som Danmark kan spille lige op mod et land som Kina, hvor man mener der er omkring 100 millioner aktive badmintonudøvere.

I store turneringer i Asien er der typisk meget vind i hallerne pga. aircondition. For de gode spillere er det en stor fordel at spille i modvind, for så kan de bedre styre længden på deres slag. Derfor er lodtrækningen

ofte rigtig vigtig, og man vælger så at starte i medvindssiden, for så vil man i slutte kampen af i modvindssiden i et eventuelt 3.sæt.

5.0 Indlæring af komplekse tillærte bevægelser

"Det er ligesom at lære at cykle, når man først har lært det, så glemmer man det ikke igen" Den følelse kender de fleste nok. At cykle kræver faktisk en enorm koordinering for nervesystemet, Man skal via sine sanser hele tiden registrere cyklens position. Er cyklen ved at tippe til den ene side, skal man læne sig lidt til den anden side, man skal læne sig lidt ud i siden når man drejer, ellers vælter man. Man skal hele tiden korrigere retningen ved at dreje en lille smule på styret, og samtidigt skal man træde rundt i pedalerne. Men når man har lært at cykle, så husker kroppen på hvordan den skal behandle alle de sanseindtryk vi får når vi cykler, så vi ikke skal koncentrere os om at holde balancen mere. Den har fået et "nyt program" i dens computer - en kompleks tillært bevægelse.

Alle kroppens bevægelser styres af centralnervesystemet, og vores bevægelser kan være af tre typer:

- Simple reflekser
- Sammensatte medfødte bevægelser
- Komplekse tillærte bevægelser

5.1 Simple reflekser

Kroppen har en helt række forskellige simple reflekser, som foregår uden viljens kontrol. Et eksempel kunne være *afværgerefleks*. Hvis man eksempelvis kommer til at lægge sin hånd på en varm brændeovn, vil afværgerefleksens sørge for at vi lynhurtigt trækker hånden til os, inden vores hjerne opfatter at brændeovnen var varm. En anden simpel refleks er den *myotatiske refleks*. Den myotatiske refleks aktiveres hvis sansecellen muskeltenen pludselig udstrækkes, hvor muskeltenen registrerer musklens længde. Den myotatiske refleks bliver eksempelvis aktiveret ved den klassiske test: *Slå med en hammer lige under knæskallen, og dit ben vil give et lille spark*. Når man slår lige under knæskallen rammer man hæftesen fra den firhovedede knæstrækker på forsiden af låret. Muskeltenen vil sende et signal om at den firhovedede knæstrækker pludselig udstrækkes, derfor tror CNS at man er ved at bøje sit knæ så meget at det kan blive farligt for den. Derfor sendes der et signal til den firhovedede knæstrækker at den skal strække sig, og så kommer der et lille spjæt med benet.

Den myotatiske refleks udnyttes i mange sportsgrene, og dækker over det vi i sportsverdenen kalder *forspænding*. Alt forspænding foregår på den måde at man laver en kraftig modsatrettet bevægelse af musklen. Denne muskel vil bremse bevægelsen (arbejder excentrisk), dermed vil man kunne lave en mere kraftfuld aktivering af musklen efterfølgende (koncentrisk kontraktion). Denne teknik bruges i kast, i spark ved spring etc.

5.2 Sammensatte medfødte bevægelser

Medfødte bevægelsesmønstre som gå, hoppe, løbe, holde balancen etc. er en slags dataprogrammer som man bliver født med. De ligger gemt i rygmarven, men bliver ikke aktiveret for muskulaturen og balancen er på plads til netop dette program.

Alle idrættens bevægelser er en sammensætning og en optimering af de medfødte bevægelsesmønstre. Et clear i badminton er eksempelvis en kombination af

øje-hånd - Vurdere afstande

Gribe/kaste - At ramme bolden

gå/løbe - bevæge sig løbende baglæns ned til bolden

hoppe - Vi laver et "saks" når vi slår til bolden

Rytmask bevægelse - vi laver benarbejde i en mest optimal rytme

Balance - vi korrigerer hele tiden for at have en god balance

Rum - orientering, vi skal vurdere hvor vi er på banen

5.3 Komplekse tillærte bevægelse

Komplekse tillærte bevægelser er altså en slags program som skal bygges ud fra de sammensatte medfødte bevægelser. At lære en ny bevægelse kræver stor koncentration og det kan virke helt uoverskueligt at skulle tænke over så mange ting. Det kræver rigtig mange gentagelser, og på et eller andet tidspunkt lagres bevægelsen i hjernen, og vi har fået en ny kompleks tillært bevægelse.

Hvis man eksempelvis skal slå et clear for første gang, skal man tænke på at have den rigtige fodstilling, Man skal have siden til nettet, man skal pege på bolden med modsatte arm, og man skal ramme bolden i strakt arm over hovedet. Alle disse informationer er for meget for hjernen, og derfor kan man ikke bare give en masse informationer om et clear og forvente at vedkommende kan udføre slaget. Men hvordan indlærer man så bedst en ny kompleks tillært bevægelse?

Man inddeler normalt indlæringsprocessen i 3 faser

- 1) Den verbal-kognitive fase
- 2) Den motoriske fase
- 3) Den automatiserede fase

Den verbal-kognitive fase skal give udøveren en helhedsforståelse af opgaven. Ved indlæring af eksempelvis et clear i badminton skal udøveren have et indre billede af det korrekte clear, og en fornemmelse af timing, kraft og kroppen i udøvelsen af slaget.

I den motoriske fase skal udøveren i gang med at udføre bevægelsen. Ved et clearslag skal udøveren selv arbejde med at finde den rette timing og den rette bevægelsesbaner. Det nytter ikke at give for mange fejlrettelser, da hjernen alligevel ikke kan tage disse ind og bearbejde dem, så udøveren skal selv eksperimentere. Træneren kan med fordel få udøveren til at tænke over en enkelt ting. Dette vil ofte løse andre af de forkerte bevægelsesbaner. Det er altså vigtigt at udøveren arbejder med at perfektionere sit clear. Her har man haft gode erfaringer med videooptagelser af sig selv. Det hjælper udøveren til at få et billede af hvordan kroppen udfører bevægelsen. Dette er ofte ret skræmmende for en selv, da man som regel har et noget bedre billede af sig selv, samtidigt med at man ofte er sin egen værste kritiker.

I den automatiserede bevægelse begynder kroppen at "lagre" dele af bevægelsen. Det frigør hjernekapacitet til at man kan begynde at arbejde med at perfektionere sin bevægelse. Det kan være at man nu ikke behøver at bekymre sig om at ramme bolden i sit clear, så nu kan man arbejde med at få mere rotation i kroppen, så man kan få mere kraft i slaget. Gentagelser samt viljen og evnen til at eksperimentere er vejen frem til at man hurtigere får et motorisk program indlagret i hjernen. En kompleks tillært bevægelse kan ikke trænes for meget, og kan altid forbedres. På Team Danmark træningen i badminton står de ofte og laver clear i op til halve timer, mens gymnasieelever har tendens til at mene at de kan lave et perfekt clear efter 1 minut.