

Velkommen til en ny sæson med MINItton i HBK.

MINItton er efterhånden ved at være implementeret i mange klubber, som introduktion til badmintonspillet for de helt små og nybegyndere. I HBK igangsætter vi 10. sæson med MINItton lørdag d. 20. august kl. 9:00 hvor nye, såvel som allerede tilmeldte børn, er velkomne.

Hvad er MINItton?

MINItton dækker over en træningsform, der henvender sig til de 5-10 årige, hvor fokus ligger på det legende og tekniske element. Rekvisitterne er derfor tilpasset disse årgange i form af lavere net, mindre ketsjere og forskellige former for hjælpemidler (ærteposer, balloner, bolde i snore mm.). Derved hverken føles, eller er, børnenes lavere højde og mindre styrke en hindring for at kunne lære at spille badminton.

Til forskel fra den traditionelle klubtræning spiller forældrene en stor rolle i MINItton, og det er derfor en forudsætning for deltagelse, at hvert barn ledsages af en forælder eller anden ledsager, der kan deltage aktivt i træningen. Det kræver ingen badmintonfaglige forudsætninger, at deltage som ledsager på træningen. Ledsagerens rolle i træningen er, at være behjælpelig med at kaste bolde og på anden måde hjælpe børnene med at få mest mulig ud af træningen. Derudover kan det for nogle også være rart, at have en voksen man kender i nærheden, når man ikke er ældre.

Ledsagerne skal ikke kun være til hjælp og støtte for eget barn, men i lige så høj grad også for de andre børn. I praksis foregår dette ved, at børnene roterer mellem forældrene, så alle kommer til at træne med alle i løbet af sæsonen. Det er imidlertid ok at deltage, selvom barnet ikke kan overskue, at skulle kobles sammen med en anden voksen end sin egen forælder.

MINItton-træningen skal ikke ses som et alternativ til den traditionelle træning, men derimod som et springbræt dertil. Det er på MINItton-træningen den grundlæggende teknik indlæres, hvorefter den på de andre træningshold efterfølgende videreudvikles.

Mål med MINItton.

Klubbens og trænerens mål med MINIttonen er, at begejstre så mange børn som klubben kan magte, med badmintonspillet. Det er gennem MINIttonen, at nye og forhåbentlig mangeårige medlemmer af HBK hverves, således at fødekæden til klubbens ungdoms- og seniorhold sikres, og således at klubbens stolte traditioner kan føres videre mange år frem i tiden.

Vi vægter højt, at de små føler sig trygge ved at komme til MINItton, og at de glæder sig til næste gang. Børnene kommer til at lære de grundlæggende badmintonkunderskaber gennem leg og øvelser, typisk ved 1 til 1 kontakt med en instrueret voksen, som ikke er barnets forælder.

Når barnet er klar, både mentalt og motorisk, vil det blive tilbudt en eller flere almindelige badmintontræninger i hverdagene. Dette kan ske i løbet af sæsonen.

Målet med MINItton er altså at introducere børnene til glæden ved badmintonspillet gennem leg, tilvænningsøvelser og teknisk træning.

Hvor gammel skal man være?

I udgangspunktet er MINItton for 5-10 årige børn, men grænserne er ikke faste. Det vigtige er, at børnene kan motiveres, og kan deltage på nogenlunde samme vilkår, som de øvrige børn på holdet.

Tilmelding.

Som tidligere nævnt, vil der være mulighed for at begynde senere på sæsonen, såfremt der er plads. Man er velkommen til at deltage på 2 træninger, før man skal beslutte sig for at tilmelde sig for sæsonen. Man behøver ikke melde afbud hvis man ikke har mulighed for at deltage på en træning.

Tilmeldingen foregår ved at udfylde en indmeldelsesblanket på vores hjemmeside <http://hojbjerg-badminton.dk/bliv-medlem/>. Har du et spørgsmål til klubben/træneren inden du ønsker at indmelde dig er du velkommen til at skrive på ungdom@hojbjerg--badminton.dk. Hvis man allerede er medlem af klubben og man ikke har udmeldt sig, er man automatisk medlem.

Øvrig praktisk info.

1. Vi anbefaler at man klæder om før træningen i omklædningsrummet og bader efterfølgende, således at børnene får nogle gode rutiner omkring træningen. Vi har erfaring for at det skaber et bedre sammenhold, at man også har lidt tid sammen med sine kammerater før og efter træningen. Dette er selvfølgelig frivilligt.
2. Man skal medbringe indendørs sko som ikke laver skridmærker på gulvet, samt egnet træningstøj.
3. Der er mulighed for, at børnene kan låne egnede ketchere i klubben.
4. Du/I er velkomne til at ringe eller maile til én af trænerne hvis du har spørgsmål.

Trænere.

Emilie Juul Møller

Andreas Bjerring

Minton ansvarlig er Ebbe Nørgaard Email: ebbe.norgaard@gmail.com Tlf. 20755620

Strukturering af træningen.

Træneretemaet vil som udgangspunkt sikre, at der altid er mindst 2 trænere tilstede til træningen, samt sikre kontinuitet og kvalitet mellem træningerne.

Træningspasset kl. 9:00 er for de helt små og nybegyndere.

Træningspasset kl. 10:15 er for de let øvede og lidt ældre børn.

Træningspasset kl. 11:30 tilbydes hvis/når behovet opstår.

En træning vil typisk bestå af:

1. Velkomst og afkrydsning.
2. 10 min. opvarmning i form af leg, typisk uden forældre.
3. I løbet af opvarmningsperioden instrueres forældrene i dagens tre øvelser, og de inddeles i tre grupper. Øvelserne vil træne barnets motoriske evner generelt, hvilket ikke kun vil være gavnlige for børnene i badminton sammenhænge, samt reelle badminton tekniske øvelser. (Kamptræning vil der kun være i meget lille omfang, da konkurrenceelementet ikke må flytte fokus fra legen og indlæringen af teknikken.

Vores erfaringer viser heller ikke, at børnene savner kamptræningen, da der er udfordring nok forbundet med at slå et korrekt udført slag eller udføre et korrekt benarbejde.)

4. Som udgangspunkt kobles et barn med en voksen, som ikke er barnets forælder.

5. Trænerne viser børnene, de tre øvelser og disse går herefter i gang. Trænerne vil supervisere og korrigere såvel voksne som børn efter behov.

6. Der tilstræbes mulighed for frit spil til slut.

7. Fælles afslutning, ofte med lidt frugt eller lign.

Vi glæder os meget til den nye sæson, og håber på at se mange nye og gamle børn.

Med venlig hilsen Trænerteamet