

Klubhæfte

Fjerritslev Badmintonklub

Hvilke streger spiller vi efter?

Inde eller ude?

Hvorfor er Fast Food ikke godt nok?

Stævner og holdkamp?

Hvad står der?

Single, Double og Mix?

Tæller eller dommer?

Hvem skal serve?

Fair Play for forældre, hvad er det?

Hæftet er til Fjerritslev Badmintonklubs (FjBk) spillere og forældre. Det er et opslagsværk, som giver svar på det grundlæggende om badminton, regler, niveau, holdkampe, stævner, coaching osv.

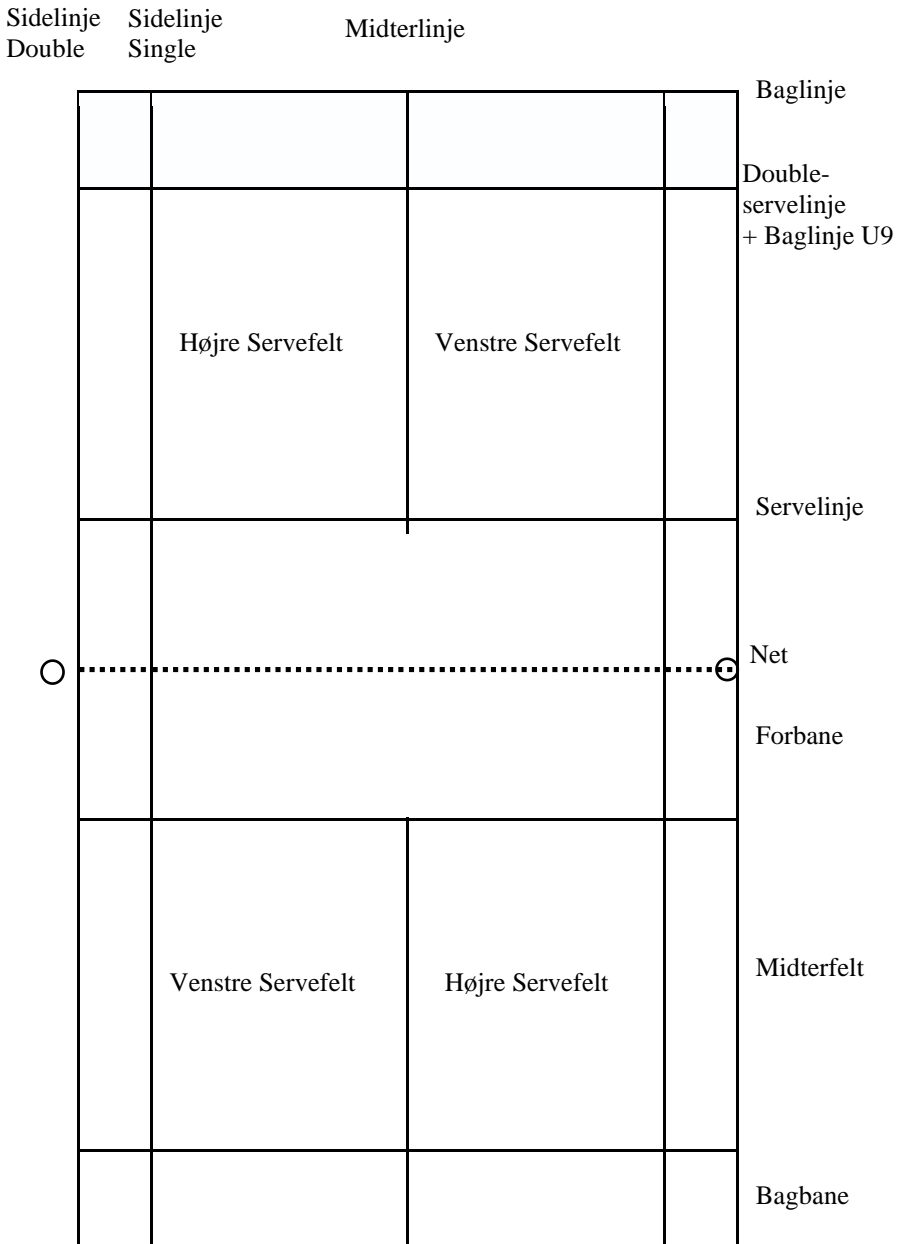
Samtidig indeholder det FjBk's egne regler og holdninger.

Læs hæftet og få svar på meget omkring sporten og klubben. Gem det så I altid kan slå op og finde svar på jeres spørgsmål.

Fjerritslev Badmintonklub, 2023



Badmintonbanens opbygning



Forklaring til badmintonbanen

- Badmintonbanen er bygget op af 2 halvdele med et net imellem. Hver banehalvdel har en forbane, et midterfelt og en bagbane.
- Midterlinjen deler de to servefelter. Servelinjen indikerer hvor man skal serve fra. Det er ikke tilladt at over- eller betræde servelinjen og midterlinjen i serveafgivelsen.
- Der serves fra højre servefelt når man har 0 eller et lige antal point og ved ulige point serves fra venstre servefelt.
- En serv skal altid gå diagonalt. Server man fra sit venstre servefelt, skal bolden lande over på modstanderens venstre servefelt.
- En serv skal passere eller ramme servelinjen på modsat banehalvdel for at være inde.
- I hele serveafgivelsen skal begge fødder være placeret i gulvet på samme punkt. Serveafgivelsen defineres fra man står klar og har påbegyndt ketcherbevægelsen, til bolden er ramt.
- I single er banen lang og smal. Dvs. at banens yderlinjer, er baglinjen og den inderste sidelinje.
- I double er banen lang og bred. Dvs. at banens yderlinje, er baglinjen og den yderste sidelinje. I double er serveren ude, hvis den passerer doubleservelinjen. Efter serveren spilles der på fuld bane.
- U9-spillere (7-8 år) har doubleservelinjen som baglinjen.

Hovedsponsor



Spillets regler - ganske kort

- Single er 1 mod 1, hvorimod double er 2 mod 2.
- En kamp afgøres ved bedst ud af tre sæt. Har man vundet de to første, spilles det tredje ikke.
- Et sæt spilles til 21 point, hvis der står á 20 (20-20), spilles der til en af spillerne fører med 2 point. Hvis spillerne følger ad, er det den der først når 30 point, der har vundet sættet.
- Spillerne bytter side mellem sættene og i tilfælde af et tredje sæt, når den første når 11 point.
- Ved 11 point og mellem sættene er der ophold. Ved 11 point er opholdet 60 sek. og mellem sættene er det 120 sek.
- Et point vindes hvis:
 - Bolden bliver slået ned på modstanderens banehalvdel
 - Modstanderen ikke er i stand til at få bolden over nettet
 - Modstanderen laver fejl ved at slå bolden ud
 - Mandstander skyder i nettet eller rammer bolden to gange
- Den der vinder duellen, server. Alle dueller giver point, så selv om modstanderen server, får man point ved at vinde duellen.
- Ved serv skal ketcherhovedet altid pege nedad i en skrå retning. Bolden skal altid rammes under nederste ribben (“under navlen”). Når først ketcheren er sat i en fremadgående bevægelse, må man ikke trække ketcheren tilbage igen.
- Bolden er inde hvis den er indenfor eller på banens streger. Stregerne er en del af banen. Så bolden er inde hvis en del af den rammer strengen.
- Ved fejl får den modstanderen point. Der er fejl hvis:
 - Bolden rammer spillerens krop
 - Ketcher eller kroppen rammer nettet eller stolpe før bolden rammer gulvet
 - Bolden rammes på den anden side af nettet med ketcheren. Det er tilladt at føre ketcheren over nettet efter at have ramt bolden
- Hvis der serves og modparten ikke er klar, tages bolden om, såfremt at modparten ikke har forsøgt at få bolden over nettet.

Specifikke doubleregler

- Når man server og vinder point, server samme spiller igen, men fra modsat servefelt. Hvis man afgiver serverettigheden til modstanderne og vinder den tilbage, er det den anden spiller der server. Dvs. serveren går på skift, når man har tabt og tilbageerobret serverettigheden.

Coaching og ophold:

Der er indlagt ophold i kampene, hvor det er muligt at få coaching og reflektere over kampen. I hvert sæt er der 60 sekunders ophold, når den første spiller når 11 point. Mellem sættene er der 120 sekunders ophold.

OBS! I U9-13 er der ikke coaching ved 11 point, men kun mellem sættene. Ved 11 point er det for spillerne tilladt at tage et ophold og få en tår vand, inde spillet genoptages.

Klubbens kultur

FjBk's kultur er bygget op om, at der er plads til alle. Om det så er for konkurrencens, træningens eller det sociale skyld, at man spiller badminton, så er man velkommen. Klubben skal være et trygt og sjovt sted, hvor man kan være sig selv og have sin personlighed.

Fair Play

Badminton Danmark har i forbindelse med deres koncept "*Fjerplay er Fairplay*" udgivet et hæfte, med badmintonspillernes 8 bud.

Derudover indfører vi forældrenes 5 bud, som klubben gerne vil have at vores forældre overholder, når de er i hallerne. Dette er vigtigt for vores spillere, modstanderne og klubbens omdømme.

Badmintonspillernes 8 bud:

- Vi er fair og ærlige
- Vi opfører os ordentligt på banen
- Vi respekterer vores modstandere
- Vi siger tak for kampen
- Vi bakker hinanden op
- Vi viser hensyn
- Vi er gode kammerater
- Vi hjælper til i vores klub

Forældrenes 6 bud:

- Vi klapper ad rene vindere og godt spil, men ikke af modstanderens fejl
- Vi blander os ikke i kampen, men lader børnene om at dømmes
- Vi tænker ikke på nederlag og sejre, men på udvikling og personlige præstationer
- Vi opfordrer til Fair Play
- Vi synes ikke det synd at tabe - det er ærgerligt
- Vi hjælper til i klubben

Sund/rigtig mad + væske

Lad det være sagt fra start: klubben tolerer ikke Fast Food, slik og sodavand før kamp! Klubbens politik er at badmintonspillere skal have sund og ernærende mad, for at de kan præstere. Det gælder både på træningsdage og kampdage.

At give dit barn det forkerte mad, er udtryk for mangel på interesse for barnets præstation.

Vi vil meget gerne at man som forældre også bringer sund mad ind i hverdagen, så det bliver en naturlig ting. Det giver barnet mere overskud.

En sund kost er varieret mad; det er ikke kun rugbrød og frugt. Man skal sørge for at spise varieret, for at få kulhydrater, proteiner, vitaminer samt fedt, dog det sunde fedt!

Kulhydrater er kroppens første valg af energikilde og den eneste energikilde hjernen arbejder på. Kulhydrater findes i brød, pasta, kartofler, ris, havregryn, cornflakes, tørret frugt og bananer.

Fedt er kroppens energireserve og styrker dine celler. Det sunde fedt findes i planteolier, plantemargarine, nødder, fede fisk (fx makrel) og avocado.

Proteiner er kroppens byggesten og er med til at opbygge celler og muskler. Det findes i mælkeprodukter, kød, brød, grøntsager og gryn.

Vitaminer og mineraler skal hjælpe kulhydrater, proteiner og fedt med at blive omsat til det de skal bruges til i kroppen. De gør din krop sund og gør den modstandsdygtig overfor sygdomme.

Det er vigtigt at drikke vand både før, under og efter træning/kamp. Mangel på væske giver ubehag og stor præstationsnedsættelse. Til kamp er det godt at få tyndt saftvand, kakaomælk eller juice, som supplement til vandet, så der er energi til næste kamp.

Snacks som müslibar, nøddemix, frugt og rosiner er godt.

Efter kamp er det selvfølgelig i orden at fejre sporten og sin indsats med lidt godter og Fast Food hvis man har brug for det.

HUSK NU: Slik og sodavand er kun en falsk nydelse, find alternativer!

Træningen

Vi har træningsgrupper fra U9 til U19.

Spillerne bliver fordelt på de enkelte hold efter trænerens vurdering.

U9 - U11 har hold for dem selv, her starter nogle U13'ere også. Ellers er U13 - U19 fordelt på klubbens andre hold, ud fra parametrene:

- Træningsindsats
- Hvor fokus ligger: Konkurrence, udvikling, socialt
- Kammeratskab
- Tekniske kunnen (bearbejde og slagteknik)
- Alder og spillemæssige niveau
- Fremmøde

Badminton er en individuel sport og udvikling er meget individuelt.

Det er ikke en årgangssport, hvilket betyder at flere aldersgrupper kan blive samlet på ét hold, og man er på det hold der passer med ens udviklingstrin.

Vi forsøger at lave holdene med maks. 20 spillere, da det er grænsen for at opretholde træningskvaliteten.

Vi forventer at spillerne møder til tiden, i træningstøj og sko, med drikkedunken fyldt og masser af godt humør.

Der er mulighed for at låne en ketcher i klubben, til man får sin egen.

Klubarrangementer

FjBk har 8 klubarrangementer, som skaber sammenhold!

- Nethejsning: Sæsonen skydes i gang.
- Forældremøde: Trænere og bestyrelse fortæller om sæsonen.
- Opstartsweekend: For alle spillere, hvor vi lærer hinanden at kende i klubben på tværs af alder.
- Juleafslutning: Forældre-barn doubleturnering, som afsluttes med spisning.
- VEB-tur: Vi ser Vendsyssel Elite Badminton spille en Ligakamp.
- Klubmesterskab: Alle klubbens ungdomsspillere kæmper om at blive klubmester for deres årgang. Derefter er der spisning for alle.
- Afslutningstur: Ungdomsspillerne tager på årets fedeste weekendtur!
- Generalforsamling: Bestyrelsen giver årets status, der er valg til bestyrelsesposter, samt åben for diskussion.

Stævner og Holdkampe

Holdkamp:

En holdkamp består af 6 kampe: 4 singler og 2 doubler. Trænerne stiller holdene og holdlederne laver kampsedler til de spillere som skal med ud at spille. Varigheden af én holdkamp er ca. 45 minutter og mellem 2-4 timer for en holdkampsdag + kørsel.

Man vinder en holdkamp ved at vinde minimum 4 kampe. En sejr giver 2 point og en tabt 0 point. Ved 3-3 i ordinære kampe, spilles Golden Set (et sæt i en double kamp).

Holdet er i en pulje, med maks. 8 hold. Alle hold skal spille mod hinanden to gange. Der er maks. 7 holdrunder på en sæson, afhængig puljens størrelse.

Vinder holdet puljen, skal de spille Nordjysk Mesterskab for hold.

Der bliver tilmeldt et passende antal hold i de aldersgrupper vi har. Vi vil have så mange spillere, som muligt ud at spille.

I de aldersgrupper hvor vi har flere hold, kan der tilmeldes ét konkurrencehold og et eller flere breddehold. Konkurrenceholdet vil have et bestemt antal spillere og er dem som ligger bedst rangeret i klubben og gør sig bedst for holdet. Breddeholdene skal sørge for at alle i klubben kommer ud at spille.

Hvad skal I gøre

- Give besked til holdlederen om man kan spille eller ikke.
- Kan man ikke køre, skal I selv finde en anden og melde ændringerne til holdlederen.
- Er man forhindret i at spille en af holdkampene i sæsonen, meldes det på forhånd til holdlederen.

Stævne:

Her kan man deltage i kategorierne single, double og mix i sin aldersgruppe og niveau. Ved nogle stævner maks. to kategorier.

Til stævnet bliver der lavet et program. I single kommer man altid i en pulje. I double spiller man oftest "vind eller forsvind"-kampe, men det hænder at der er puljer. Hvis man vinder puljen, går man videre til

finalerne (1/8-dels, kvart, semi eller finale afhængig af hvor mange spillere der er tilmeldt).

Et stævne starter tidligst kl. 9 og slutter mellem kl. 16-19. Så afsæt hele dagen og vent med aftaler til en anden dag.

Klubben udbyder 2 klubstævner: FJERritslev Open og Kommunemesterskab. Vi opfordrer alle, der er spilleklar til at deltage i klubstævner. Til **klubstævnerne** sørger klubben for følgende:

- Trænerne deler invitationerne ud 2-3 uger før tilmeldingsdato.
- Samler tilmeldingerne ind.
- Vi forventer at I selv finder makkerer til double/mix, men vi er behjælpelige.
- Sørger for tilmeldingen af spillerne.
- Der er altid trænere med til klubstævner.

FJERritslev Open er klubbens eget åbent stævne, hvor vi glæder os til at se vores spillere på hjemmebane. Stævnet er i weekenden uge 47. Det er en af de weekender, der kræver stor opbakning fra frivillige i klubben, til at hjælpe med at tælle og dermed skabe en kanon dag for de mange besøgende klubber.

Ekstra stævner er stævner hvor man selv står for tilmelding. Video om hvordan man opretter sig på badmintonplayer.dk og tilmelder sig stævner ligger på Facebook gruppen: Fjerritslev Badmintonklub - medlemmer. Klubben hjælper gerne med at tilmelde første gang.

Hvis man deltager i et ekstra stævne, opfordrer vi til at man slår det op i ovenstående Facebook gruppe, så der er flere, der ser det og melder sig til. Det er altid hyggeligere at være flere fra klubben til et stævne.

Ved ekstra stævner hvor der er mange tilmeldte fra FjBk kan man få en træner med. Kontakt trænerteamet for at forhøre dig om dette.

Spilleklar:

Trænerne beslutter i samarbejde med forældrene hvornår spilleren er klar til at komme ud at spille. Oplevelsen af at spille kamp første gang, skal gerne være god.

Kørsel:

Forældrene sørger selv for kørsel i samarbejde med de andre forældre. Til klubstævnerne vejleder vi om, hvornår man skal ankomme til stævnet. Det forventes at de tider bliver overholdt.

Når man kører med andres børn, forventes det, at man følger færdselsreglerne.

Træneren som coach:

Bemærk at den følgende "arbejdsfordeling" er FjBk's måde at håndtere kampene på! Det er muligvis ikke andre klubbers fremgangsmåde.

FjBk har trænere med til holdkampene, hvor de coacher spillerne. Det gør vi for at trænerne kan se spillernes udvikling og hjælpe dem med at få mest ud af deres kampe. **Vi sætter udvikling højere end resultater!**

Trænerne har til mål at se holdene minimum halvdelen af gangene i sæsonens holdkampsturneringen.

Til holdkampene står trænerne for det der har med kampene at gøre. De kender spillerne fra hallen og har erfaring med hvordan mange situationer skal tackles. Konflikthåndtering tager trænerne sig også af.

Når man som forældre er med barnet til kamp, er det vigtigste at sørge for de får noget at spise og drikke før, mellem og efter kampene. Man skal som forældre ALDRIG skælde sit barn ud, eller fortælle hvad det gjorde forkert, lad trænerne om det! I støtter barnet, hvis der er sure miner og roser efter godt spil og/eller god indsats. Derudover er man som forældre med som tilskuer og hyggeperson. Denne måde giver forældrene mere frihed, da trænerne tager sig af alt omkring kampene.

Opvarmning skal spilleren selv stå for, trænerne giver dem forståelse af hvorfor opvarmning er vigtigt og hvordan det kan gøres.

Opvarmning kan foregå alene, sammen med andre spillere eller forældrene.

Årgang og niveau:

Fødselsdatoen på spilleren bestemmer hvilken årgang man spiller i. Alle årgange indeholder to aldersgrupper, fx U13 er 11 og 12-årige, der ikke er fyldt 13 år før d. 1/1 i den gældende sæson. Dvs. hvis man fylder 13 år d. 31/12, er man U15 i den gældende sæson.

Som nybegynder starter man i D-rækken. Når man har optjent et vist antal point på ranglisten, rykker man op i hhv. C, B, A, M og E-rækken. E-rækken er forbeholdt eliten og de bedste i Danmark.

Rangliste og point:

Der er lavet en stor samlet rangliste for alle spillere på badmintonplayer.dk. Placering på ranglisten afhænger af de point man optjener til stævner og holdkampe. Pointreglerne er ikke beskrevet heri, da det ikke kan gøres kort. Spørg trænerne ved interesse.

Badekultur:

Vi har et mål om, at badning efter kamp og træning igen skal blive en selvfølge for alle. Vi vil gerne opfordre meget til, at spillerne bruger 15 minutter efter kamp og træning til at gå i bad. Målet for os er: Flere foreningsglade spillere, stærkere fællesskab og hygge udenfor banen. Vi vil ikke gøre bad til et krav, men vi opfordrer meget hertil. Vi håber at I som forældre vil støtte op om det, hjælpe jeres børn med at huske håndklædet og afsætte de ekstra 15 minutter.

Forventninger og pres:

Badminton er en individuel sportsgren. Det vil sige at man er under et stort pres, især når man spiller single. Det ses ofte ved stor nervøsitet før kampene eller temperamentsfulde udbrud. Bliv ikke skræmt af dette, men bearbejd det. Det er en udvikling.

Når spillerne kommer længere op i rækkerne, begynder de at have forventninger til sig selv og nogle gange for store forventninger. Hvis de begynder at have forventninger, så tag en snak med barnet, så I ved hvad de håber på at kunne opnå. Det er nogle gange godt at have et mål for en sæson. Målet skal dog være realistisk. Det er en god idé at tage en snak med trænerne om forventninger og mål. Læg aldrig unødvendigt pres eller stil forventninger til dit barn, der er nok i forvejen. Snak hellere om det og støt barnet i hvad det ønsker.

Udnyttelse og social hygge frem for belastning:

At være til stævner kan være hårdt i længden. Det er en lang dag, hvor man som forældre sidder stille det meste af dagen og venter på, at se sit barn spille. Man kan fra start sætte sig ned og se det som en belastning og en frarøvelse af sin dyrebare fritid. MEN erkend hellere at I ikke kommer tidligt hjem, så fyld madkurven, kaffekanden og få strikketøj, aviser, blade, bøger og spillekort med. Det gælder om at udnytte tiden. Der er også andre forældre med, så et godt humør og frisk på en god snak, vil gøre et stævne til en hyggestund, med dit barn. Spillerne er underholdt det meste af tiden, så brug tiden til at slappe af og komme væk fra hverdagen.

Tællerrollen:

Til alle stævner og i enkelte tilfælde også holdkampe, er der tællere på. Tællerens opgave er at vende pointene til den rigtige side og skrive hvad resultatet af kampen blev. Som tæller må man ikke blande sig i kampen, og tage beslutninger for spillerne. Man er altså ikke dommer! Det er spillerne der dømmes. I U9 og U11 er det i orden at hjælpe børnene med at stå det rigtige sted når de server, og andet de kan være i tvivl om, men lad børnene om at dømme og vejled dem i stedet.

Vis interesse:

De fleste børn går op i deres sportsgren og vil gerne fortælle om den og hvad de har oplevet til træning og kamp. Vis interesse for hvad de snakker om og sæt jer ind i selve spillet.

Det er en god idé at komme på besøg i hallen til træning, en gang imellem. Evt. et kvarter før træningen slutter og se hvad vi foretager os til træningen.

Støt op om dit barn og tag med ud en gang imellem for at se dit barn spille, da dette betyder meget for barnet. Husk at forberede jer på en heldags-tur! Lad dog også barnet tage af sted alene og være sig selv med sine klubkammerater.

DMU

Hvert år udtager trænerne i klubben en gruppe spillere (omkring 15 spillere), som vi giver tilbuddet om at komme til DMU (Danmarksmesterskab for Ungdom). Stævnet foregår i Grindsted i april. DMU er et åbent stævne som alle kan deltage i. Dog arrangerer vi alt omkring turen for de spillere som har gjort sig, positivt bemærket og er blevet udtaget. Spillerne bedømmes ud fra disse krav og parametre:

- U13 1. års til og med U19 2. års. Minimum C-spiller
- Minimum deltagelse i 3 stævner i sæsonen
- Maks ét afbud til holdkampe
- Deltager aktivt i træningen 2 x om ugen
- Træningsflid: tager ansvar, godt fremmøde, træner godt, kan koncentrere sig, har gåpåmod og giver den gas til træning
- Mentalt klar til at møde modstand. Er ikke sur, opgivende og kan kontrollere temperamentet
- Man behøver ikke være et medaljehåb
- INGEN er garanteret plads, fordi de var med sidste år

Spillerne der er udtaget bliver offentliggjort midt i februar.

Månedens spiller

Fra september til marts måned kårer vi Månedens spiller på hvert træningshold. Det er en gulerod for dem som knokler til træning og bedst opfylder kriterierne:

- Fremmøde
- Indsats til træning
- Udvikling fra sidste måned
- Kammeratskab
- Fair play
- Hjælpsomhed i klubben.

Spilleren kåres den sidste træning i måneden og belønnes med et diplom, samt en t-shirt påtrykt ”Månedens spiller”, som man må bruge i den kommende måned til træning og kamp.

Spørgsmål:

Skulle I have nogle uafklarede spørgsmål eller vil vide noget mere om et bestemt emne, så er I altid velkommen til at kontakte trænerne eller bestyrelsen. Det er en glæde for os at kunne svare på jeres spørgsmål, så I ved hvordan det hele fungerer.

Hjemmesider:

www.fjbk.dk - Klubbens hjemmeside

www.badmintonplayer.dk - Ranglister, stillinger og resultater

Facebook:

[Fjerritslev Badmintonklub](#) - Den officielle side

[Fjerritslev Badmintonklub – medlemmer](#) - Den lukkede gruppe

Hjemmeside og Facebook:

Klubbens hjemmeside vil have vigtig information: sæsonplan, kontakter i klubben, træningstider, kontingent og nyheder.

Klubben har en officiel Facebook side og en lukket gruppe. På den officielle side, vil der blive lagt nyheder, resultater og billeder op. I den lukkede gruppe vil der komme vigtig information om bl.a. træning, arrangementer og tilbud. Altså interne ting.

Sørg for at få søgt om medlemskab til den lukkede Facebookgruppe.

FjBk's Bestyrelse:

Formand

Benedicte Dormann
benedictedormann@gmail.com

Tlf. 40 56 06 85

Kontakt til: Klubbtøj

Sekretær

Sine Kragh
sine@fjbk.dk

Tlf. 28 91 81 11

Kontakt til: Trænere

Bestyrelsesmedlem

Bjørn Nielsen
bjoern.nielsen@meny.dk

Tlf. 22 15 32 79

Kontakt til: Aktivitetsudvalg

Marketing

(udenfor bestyrelse)

Vibeke Rasmussen
marketing@fjbk.dk

Tlf. 60 45 08 00

Ansvar: PR og sponsorer

Kasserer

(udenfor bestyrelsen)

Anne Gunnensen
kasserer@fjbk.dk

Tlf. 22 44 23 57

Ansvar: kontingent

Næstformand

Jennifer Nelson Rødbro
jennifer.nelson@live.dk

Tlf. 29 44 06 70

Kontakt til: Motionister

Bestyrelsesmedlem

Niels Vilsen
niels.vilsen@gmail.com

Tlf. 41 94 63 77

Kontakt til: Ungdomsudvalg

Bestyrelse Suppleant

Andreas Mejlholm
AndreasMejlholm@msn.com

Tlf. 40 10 14 66

Bestyrelse Suppleant

Susanne Kristensen
Susannekristensen1976@gmail.com

Tlf. 25 79 95 58

Udgivet af:

