

Velkommen til forældremøde

Basisspillere 2026/2027

Badminton Roskilde



I dag skal vi gøre det nemt at være badmintonforældre

OVERBLIK

Barnet og træningen

- Hvad betyder det at være basisspiller?
- Hvordan foregår træningen?
- Hvilke aftaler har vi i klubben?
- Hvad er nyt i reglerne?

Det praktiske

- Hvordan kommer barnet til stævne?
- Hvad bruger vi BadmintonPlayer til?
- Hvilke aktiviteter kommer i løbet af året?
- Hvordan kan forældrene hjælpe?

Spørgsmål er velkomne undervejs

Målet for basisspillerne

FORMÅL

1

Tryghed

Barnet kender trænerne, holdet og rammerne.

2

Færdigheder

Vi bygger teknik, bevægelse og spilforståelse op trin for trin.

3

Fællesskab

Barnet lærer at træne med andre og bidrage til et godt hold.

4

Spilleglæde

Træning, kampe og stævner skal give lyst til mere badminton.

Udvikling sker i forskelligt tempo. Trænerne flytter spillere, når niveau, modenhed og trivsel passer til næste hold.

Ungdomsudvalget skaber rammerne omkring træningen

KLUBBEN

USU

Ungdomsspillerudvalget

Nicky · Louise · Christian · Bo · Torben · Mads

Det arbejder vi med

- Samarbejde med chefræneren og trænerteamet
- Aktiviteter, camps, klubture og sociale arrangementer
- Information til forældre og hjælp, når der opstår spørgsmål

Kontakt

ungdom@badminton-roskilde.dk

Skriv til os, hvis I er i tvivl om hold, aktiviteter eller livet som ny badmintonfamilie.

Tilgangen på basisholdene

TRÆNINGEN

Fokus i hverdagen

- Stabil teknik i slag, greb og bevægelse
- Mange gentagelser med tydelige mål
- Spiløvelser, hvor barnet lærer at vælge løsning
- Plads til både leg, koncentration og fællesskab

Det forventer vi af spilleren

- Møder omklædt og klar til tiden
- Lytter, prøver og deltager aktivt
- Taler ordentligt til spillere og trænere
- Hjælper med at skabe en god træning

Badmintonglæde og udvikling kommer før resultater

Sådan ser en typisk træning ud

TRÆNINGEN

10 min

Samling og opvarmning

Vi får kroppen i gang og fortæller, hvad dagens fokus er.

25 min

Teknik og bevægelse

Spillerne øver få ting ad gangen med mange gentagelser.

20 min

Spiløvelser

Teknikken sættes ind i små kampe og samarbejdsøvelser.

5 min

Afrunding

Vi samler op og gør hallen klar til næste hold.

Tiderne varierer. Strukturen giver børnene genkendelighed og ro.

De 10 bud for spillerne

FÆLLES AFTALER

- Mød til tiden, omklædt og med fyldt drikkedunk
- Ros og opmuntr de andre
- Deltag aktivt og vis godt humør
- Accepter at træningen kan være op, ned eller på niveau
- Tal pænt til spillere og trænere
- Udvis fairplay til træning og kamp
- Lyt til trænerens instruktioner
- Sæt badmintonglæde og udvikling før resultater
- Gør dit bedste i alle øvelser
- Bidrag til et positivt træningsmiljø

Forældre hjælper ved at gøre barnet klar og bakke op om de samme aftaler.

Forældrene og trænerne har hver sin rolle

FÆLLES AFTALER

Forældre

- Fokuser på glæde og udvikling
- Opmuntr i både medgang og modgang
- Bak op om træning, stævner og fællesskab
- Vær respektfuld under kampe
- Tag spørgsmål med træneren efter træningen

Trænere

- Møder velforberedte og med positiv energi
- Skaber tydelige og trygge rammer
- Tilrettelægger varieret træning
- Ser den enkelte spiller
- Roser frem for at kritisere

Sammen skaber vi et miljø, hvor børnene tør lære og prøve igen.

Basishold i sæson 2026/2027

TRÆNINGSTIDER

Dag	Tid	Alder	Hal
Mandag	15.00–16.00	U11–U13	Himmelev Badmintonhal
Mandag	16.30–18.00	U11–U15	Lynghøj Hallen
Mandag	18.00–19.00	U13–U17	Himmelev Badmintonhal
Tirsdag	15.00–16.30	8–12 år	Roskilde-Hallerne
Tirsdag	16.30–18.00	13–16 år	Roskilde-Hallerne
Tirsdag	16.30–18.00	U9–U13	Himmelev Gymnasiehal
Onsdag	15.00–16.00	U11–U15	Himmelev Badmintonhal
Torsdag	15.00–16.30	8–12 år	Roskilde-Hallerne
Fredag	15.00–16.15	8–12 år	Himmelev Badmintonhal
Lørdag	09.00–10.00	3–6 år	Himmelev Badmintonhal
Lørdag	10.00–11.00	7–10 år	Himmelev Badmintonhal
Lørdag	12.30–14.00	12–16 år	Himmelev Badmintonhal

I skoleferierne tilbyder klubben ofte åben hal. Hold øje med mail og ungdomsgruppens opslag.

Det vigtigste for nye badmintonforældre

GODT I GANG

Udstyr

- Indendørssko med lyse såler
- Ketcher i passende størrelse
- Drikkedunk og sportstøj
- Navn på ketcher og tøj

De uskrevne regler

- Ros godt spil, også hos modstanderen
- Undgå at juble over modstanderens fejl
- Lad spillerne og dommeren håndtere kendelser
- Hjælp barnet med at være en god vinder og taber

Spørg hellere én gang for meget. Trænerne og USU hjælper gerne.

Nye spilleregler i sæson 2026/2027

REGLER

Alle Bedst af 3 sæt til 15 point. Pause ved 8. Sættet vindes med 2 point, dog senest 21.

U9 Kortere bane til den forreste baglinje og lavere net.

U11 Single og double uden den bagerste grøft. Net i 145 cm.

U15 Ingen coaching ved pausen på 8 point.

Formålet er mere jævnbyrdige kampe og større badmintonglæde.

Den første turnering

STÆVNER



En god start

- Start med en DGI-begynderrække eller D-række
- Forældrene tilmelder og betaler via [BadmintonPlayer.dk](https://badmintonplayer.dk)
- Klubben melder ud, hvilke stævner vi prioriterer
- Aftal gerne fælles kørsel med andre fra holdet
- Rækkerne følger niveau: D, C, B, A, M og E

Det vigtigste mål er, at barnet har lyst til at tage afsted igen.

DGI-begynderturneringer i efteråret

STÆVNER

U9 · U11 · U13 · U15

Ingen erfaring nødvendig. Kampene spilles i trygge rammer og giver en god introduktion til stævner.

Tilmelding sker via BadmintonPlayer.dk

4. oktober

Mørkøv

Tilmeldingsfrist 17. september

24. oktober

Nordrup Farendløse

Tilmeldingsfrist 8. oktober

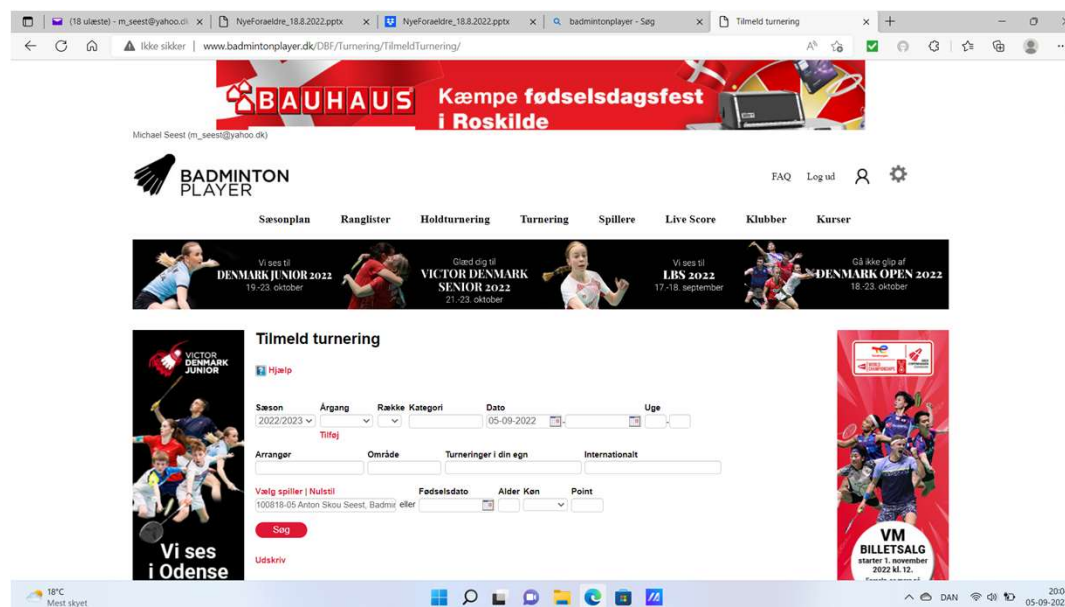
21. november

Brøndby

Tilmeldingsfrist 5. november

Brug siden til

- Tilmelding til stævner
- Søgning efter makker og turnering
- Overblik over niveau og resultater
- Opdatering af egne kontaktoplysninger



Tjek især, at mail og telefonnummer er opdateret.

Aktiviteter i ungdomsafdelingen

SÆSONEN

3. oktober

T-shirt-dag

23.–24. januar

Klubtur til Nykøbing Falster

Månedligt

Fredagshygge for forskellige grupper

1. maj

Klubmesterskaber

17. december

Juleafslutning

31. juli–3. august

Sommercamp

Spil med Stjerne, ligaoplevelser og ekstra arrangementer annonceres løbende.

Forældresupport og kommunikation

SAMMEN OM KLUBBEN

Her kan I hjælpe

- Kørsel til stævner og holdkampe
- Hjælp ved sociale arrangementer
- Kage, frugt og praktiske opgaver
- God stemning i hallen

Her holder I jer orienteret

- Mail fra klubben
- Badminton Roskilde Ungdom på Facebook
- Ungdomskalenderen på hjemmesiden
- BadmintonPlayer ved stævner

Spørgsmål?

ungdom@badminton-roskilde.dk

Tak fordi I er med til at gøre badminton til et godt sted at være.