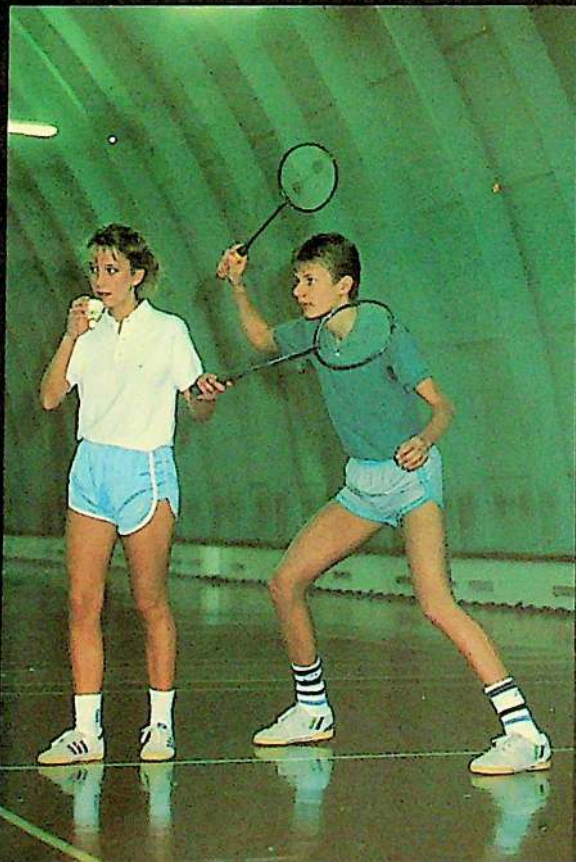


# B

# ADMINTON

- lige noget for mig

Lisbeth von Barnekow



Billesø & Baltzer  
Hobbyserien

*Lisbeth v. Barnekow*

Lindegårdsvej 47 E  
2920 Charlottenlund

## Forlaget Billesø & Baltzer

Har velvilligt givet tilsagn om at



**BADMINTON  
MUSEET**

kan benytte denne bog på hjemmesiden.

Det er helt OK fra forlaget.

Med venlig hilsen

Per Billesø

<http://www.billesoe.dk>

Billesø og Baltzer - Bogforlagene

Rastestedet 7, 3500 Værløse

Tlf.: 4447 0233 Mobil: 4089 6400

# Badminton



Af Lisbeth von Barnekow

**Billesø & Baltzer**



# Indhold

|                                         |    |                                       |    |
|-----------------------------------------|----|---------------------------------------|----|
| <b>Badminton</b> (»er det mig«).....    | 3  | <b>Øvelser på banen</b> .....         | 16 |
| <b>Hvad skal jeg have</b> .....         | 4  | <b>Hvordan tæller jeg point</b> ..... | 17 |
| Tøj, sko, bolde, ketsjere.              |    | Banen                                 |    |
| <b>Start rigtigt</b> .....              | 5  | Single                                |    |
| <b>Grebet</b> .....                     | 6  | Double                                |    |
| <b>Øvelser udenfor banen</b> .....      | 6  | Omspil                                |    |
| <b>En træningstime</b> .....            | 8  | Serveregler                           |    |
| <b>Hvordan skal jeg løbe</b> .....      | 9  | Andre regler                          |    |
| <b>Hvornår lærer jeg slagene</b> ...    | 10 | <b>Hvordan skal jeg spille</b> .....  | 19 |
| <b>Server</b> .....                     | 11 | <b>Singletaktik</b> .....             | 20 |
| <b>Slag fra bageste del af banen</b> .  | 12 | Serven                                |    |
| Clear                                   |    | Clear, drop, smash                    |    |
| Drop                                    |    | Fart og tempo                         |    |
| Smash                                   |    | <b>Fire spillere på banen</b> .....   | 22 |
| Lav baghånd                             |    | <b>Doubletaktik</b> .....             | 22 |
| <b>Slag fra forreste del af banen</b> . | 15 | <b>Hvordan kommer jeg på hold</b> .   | 23 |
| Netdrop                                 |    | <b>Ordforklaring</b> .....            | 27 |
| Netlob                                  |    | <b>Litteratur</b> .....               | 28 |

Forlaget Billesø & Baltzer

Har velvilligt givet tilsagn om at

Badmintonmuseet kan benytte denne bog på hjemmesiden

Lisbeth von Barnekow

**Badminton – lige noget for mig**

©Billesø & Baltzer, København 1987

ISBN 87 87984 49 0

Hobbyserien er redigeret af Poul Svendsen

*Tilrettelæggelse:* Hans Ljungberg

*Tryk:* A-offset, Holstebro

*Fotos:* Martin Guld.

Alle rettigheder forbeholdes.

Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse af denne bog eller dele deraf uden forlagets skriftlige samtykke er forbudt ifølge gældende dansk lov om ophavsret.

# Badminton, er det noget for mig

Denne bog er skrevet specielt til dig, som netop har fået lyst til at spille badminton eller kun har spillet et kort stykke tid, så du let og hurtigt kan få nogle praktiske oplysninger og lære lidt om udstyr, samt de almindeligste slag og brugen af dem. Du vil også få noget at vide om, hvordan man tæller point og lære nogle enkle regler.

De fleste har prøvet at spille badminton mange gange i haven, på stranden, i skolen eller et andet sted.

I begyndelsen har du nok forsøgt at skyde bolden lige hen til din modstander, så I kunne tælle, hvor mange I »fik«. Men du har måske opdaget, at det er endnu sjovere, hvis spillet gøres sværere ved, at man spiller bolden væk fra hinanden.

Når du spiller »havefjer«, har du ikke brug for at kende reglerne, dem kan du aftale med dine kammerater. Men er du interesseret i at spille »rigtig« badminton, kan du melde dig ind i en badmintonklub. Du kan finde den nærmeste i din telefonbog. Ring evt. først derhen, og få at vide, hvornår du skal komme og tale med en, der kan give dig svar på alt det, du ønsker at vide, før du bliver medlem. Du kan godt risikere, at der er venteliste i klubben. Hvis det er tilfældet, bør du møde flittigt op og spørge, om der ikke snart er plads til dig, så har du større chance end, hvis du blot sidder hjem-





me i sofaen og venter på at blive ringet op.

I næsten alle klubber er der trænere. De kan lære dig en masse sjove øvelser og lege, som kan hjælpe dig til at blive dygtigere, og fortælle dig om opvarmning, strækøvelser, konditionstræning, turneringer og meget andet, som ikke er beskrevet særlig udførligt i denne bog.

Der findes mange andre bøger om badminton, som du kan købe eller låne på biblioteket, hvis du vil vide mere om sporten (se bagest i bogen).

Her kan du også finde adressen på Dansk Badminton Forbund, som er det næststørste forbund under Dansk Idræts Forbund. Der er ca. 181 tusinde medlemmer, hvoraf de 55 tusind er børn, som spiller badminton i ca. 625 klubber fordelt over hele landet.

## Hvad skal jeg have for at kunne starte

Du behøver ikke bruge særlig mange penge for at gå i gang med at spille badminton. Du skal blot have en T-shirt og et par shorts, gummisko med lyse såler og en ketsjer. Når du har spillet et stykke tid og måske synes, at du gerne vil ofre nogle penge på din sport, er der mange muligheder for, hvad du kan skrive på din ønskeseddel.

Hvis du skal købe udstyr, er her nogle gode råd, men spørg altid din træner eller inspektøren i klubben til råds, før du anskaffer nye ting, for de ved, hvad der er det rigtige for dig, og hvad der findes på markedet.

### Tøj

Hvidt har altid været badmintonfarven, men du kan bruge, hvad du har, for »alt er tilladt«. De forskellige klubber har ofte deres egne farver og sælger specielle trøjer og bukser, som du kan købe til en fornuftig pris.

Der er ingen grund til at købe dyre eller bestemte mærker, du bliver ikke en bedre badmintonspiller af den grund. Det, du skal tænke på, er udelukkende, om tøjet passer, så du kan bevæge dig.

En træningsdragt er god at have på under opvarmningen, og det er ofte koldt i hallerne om vinteren, så hvis du har en træningsdragt, bør du medbringe den, ellers brug en sweater.

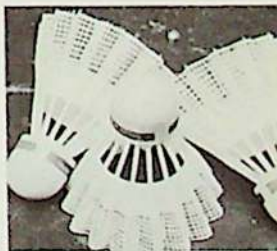
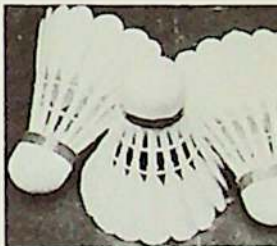
### Sko og strømper

Du skal have et par hvide gummisko med lyse rene såler. Det er godt, hvis der er forstærkning i tåen som på de almindelige Kawasakisko til ca. 100 kr., da »næserne« slides meget. Brug et par tykke sokker, så du ikke får for mange vabler under fødderne i starten.



### Bolde

Fjerbolde kan let blive en stor udgift (10-15 kr. pr. stk.), for de går meget hurtigt itu. Det er derfor nok en god ide at starte med en nylonbold, selvom de mere rutinerede spillere foretrækker fjerboldene. Hvis du gerne vil spille med fjerbolde, kan du ofte finde brugte bolde rundt omkring i hallen eller i en speciel kasse, hvor de voksne lægger de bolde, der ikke er helt ødelagte, når de er færdige med at spille.

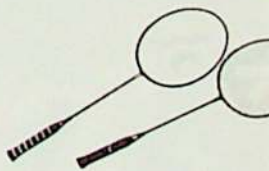


### Ketsjere

Der findes ketsjere i alle prislæg. Når det drejer sig om sportsudstyr, skal du altid købe ind i en *sportsforretning* og ikke i en legetøjsbutik. Din første ketsjer bør være billig og holdbar. En begynderketsjer kan købes for ca. 150 kr., mens de dyreste koster ca. 1500 kr. (1987 priser).

### Husk

- Du bør altid spørge din træner eller inspektøren til råds, hvis du skal købe udstyr.
- Din gamle ketsjer kan bruges som reserveketsjer eller sælges videre til en kammerat.
- Opbevar altid din ketsjer i et specielt hylster. Det følger normalt med, når du køber en dyr ketsjer, ellers brug en plastikpose.



## Start rigtigt

Det er meget vigtigt, du holder rigtigt på ketsjeren lige fra starten, selvom du måske synes, du spiller bedre, når du holder på din egen måde.



Man drejer ofte ketsjeren i hånden uden at tænke over det, så du og dine kammerater kan hjælpe hinanden ved at huske hinanden på at holde rigtigt, når bolden er ude af spil.



## Grebet om ketsjeren

Hold på ketsjeren som vist på billedet, med lillefingeren helt ude ved kanten, så kan du slå de fleste slag.

Øv dig på at rulle ketsjeren rundt i hånden og gribe den rigtigt.

Under spillet ændres grebet dog lidt afhængigt af, hvor du skal slå til bolden, og om du er »presset« eller ej. Hvis din træner f.eks. taler om baghånds- eller tommelfingergreb, betyder det, du skal dreje ketsjeren en lille smule med uret, så tommelfingeren ligger mere mod grebets flade side.

## Øvelser udenfor banen

Din træner laver sikkert mange forskellige lege, som hjælper dig til at holde rigtigt på ketsjeren og samtidig indøve en masse bevægelser, som er vigtige for de enkelte slag.

I nogle haller er der god plads uden for banerne, så du kan lave nogle badmintonlege, mens du venter på, at det bliver din tur til at komme ind og spille. Her er nogle eksempler, prøv dig frem, og find selv på flere.

- *Spil bolden højt op i luften, både med forhånd og baghånd. Kan du slå ligeså højt med forhånd som med baghånd.*







- Slå lave bolde. Kan du »skrue« bolden, så den »tumbler«.



- Grib bolden på ketsjeren. Lykkes det ikke, så prøv at samle bolden op fra gulvet med ketsjeren.



- Kan du nå at røre gulvet efter hvert slag.
- Hold bolden i spil, mens du sætter dig ned, lægger dig på maven eller ryggen og rejser dig op.



- Skyd bolden højt op og snur rundt, inden du rammer den igen. Prøv også, når du sidder eller ligger på maven.



- Hold bolden i spil, mens du hopper på et ben, laver knæløftninger, sparker dig selv bagi eller hopper på hug.



- Spil op ad en væg og prøv evt. at ramme et bestemt sted eller »skyd til måls« sammen med en kammerat.



- Prøv at ramme bolden mellem benene eller bag ryggen.

## En træningstime

Kom i god tid, når du skal til træning. Tænk på, at dine muskler skal kunne klare en masse, når du spiller. Derfor er det nødvendigt at varme op først. Der er mange øvelser, du kan lave, så du undgår skader. Du har sikkert lært nogle i gymnastiktimerne, de kan sagtens bruges. Din træner kan også vise dig nogle træningsprogrammer, som er specielt gode for badmintonspillere.



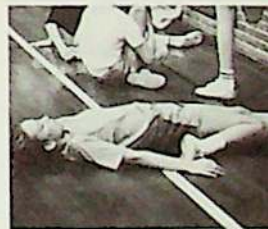
Du skal varme op, før du går på banen, og lad være med at spille om point med det samme. De første 10 minutter af en træningstime bør gå med, at I øver de forskellige slag, samtidig med at I bliver rigtig varme.

Når du spiller kamp mod dine kammerater til daglig, skal du huske på, at det er **træning**. Det betyder, at du ikke kun skal tænke på at vinde, men også på at blive dygtigere, selv om der i omklædningsrummet næsten kun tales om, hvem, der har banket hvem. Hvis du gerne vil blive dygtigere, er det vigtigt, at du øver dig i en eller anden bestemt ting, du gerne vil kunne eller blive bedre til, hver gang du spiller, også når du spiller om point, og uanset om du taber eller vinder.

Du skal helst spille mod forskellige modstandere, både nogle, der er lidt bedre end dig, og nogle, der ikke er helt så dygtige. I double, skal du også prøve at spille med forskellige makker, så du kan finde ud af, hvem du passer godt sammen med.

Når du er færdig med at spille, bør du lave **strækøvelser**, så alle de muskler, du har brugt, bliver løst op, det kan din træner hjælpe dig med at gøre rigtigt.

Inden du tager hjem, bør du også tage et brusebad, for at blive »ren« og »dampe af«, så du ikke bliver forkølet.



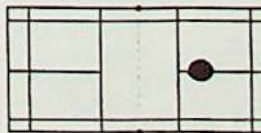
## Hvordan skal jeg løbe

Du skal løbe meget og være hurtig, hvis du vil nå alle de bolde, din modstander spiller til dig.

Du kan bevæge dig på følgende måder:

- Med almindelige løbeskridt, både forlæns og baglæns.
- Med chasseskridt (den ene fod flyttes hen til den anden).
- Med kryds-bagom-skridt (det ene ben sættes forbi det andet).

Hver gang du har slået til bolden, skal du løbe ind mod banens midte (**spillecentrum**) og stille dig i **klarstilling**.





• **Klarstilling.**  
Du behøver  
ikke løfte ket-  
sderen så højt.

### I klarstilling er:

Knæene let bøjede.

Vægten fremme på fodbalderne.

Ketsderen løftet frem foran kroppen.

Når du skal slå fra bageste del af banen på højre side af kroppen, minder slaget meget om et almindeligt langt boldkast. Du skal have højre ben bagest og sætte af helt nede i fødderne. (Bruger du venstre hånd, er det lige modsat). Prøv at kaste badmintonbolden og læg mærke til, at når du bruger kroppen, kommer bolden længere.

Er bolden på venstre side af kroppen, skal du have venstre fod bagest.

Ved nettet er højre ben forrest i slagøjeblikket, både i forhånd og baghånd. Det sidste skridt bør være så langt, at du udnytter hele din rækkevidde og undgår at løbe mere end højst nødvendigt.

### Husk

- Hver gang du har slået til bolden, skal du løbe ind mod banens midte og være parat til at modtage bolden fra modstanderen.
- Du kan træne fodarbejdet uden bold, det kaldes skyggebadminton.

## Hvornår lærer jeg slagene

I dette afsnit gennemgås nogle af de almindeligste slag meget kort.

Der er mange ting, du skal lære, før du kan slå slagene rigtigt.

Alt det, din træner sætter dig til at lave, er forøvelser til nogle slag, så tiden er ikke spildt, selvom du måske synes, at du hellere vil lære et bestemt slag eller spille kampe.

Det er vigtigt, du holder rigtigt på ketsderen, når du øver dig. Hvis du indlærer unoder, kan det være meget svært at pille dem ud igen.

- Hold øjne og ører åbne, når din træner viser og fortæller dig noget.





- Øv dig flittigt på alle de små øvelser, du får besked på at lave, de er en hjælp til at blive dygtigere.
- Se på dine kammerater og de bedre spillere i klubben, når de spiller kampe, det kan du lære en masse af.

### Husk

- Når du slår på højre side af kroppen, skal du stå med højre ben bagest og have kroppen drejet lidt, så venstre hofte (ikke maven) »peger« mod nettet.
- Skal du slå på venstre side af kroppen, er det lige modsat.

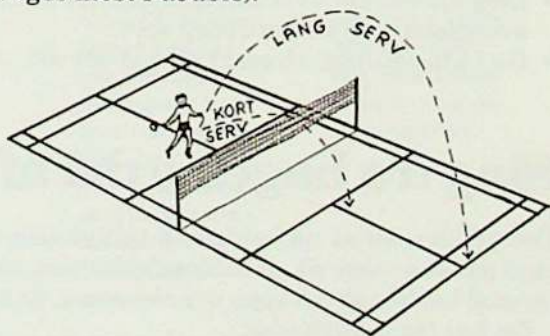
## Server

Serveren er det slag, der sætter spillet i gang og husk:

- Der er visse spilleregler, der skal overholdes, for at serveren gælder.

Der findes to slags server

- Lang serv (bruges mest i single).
- Kort serv (bruges mest i double).



*Vægten er på bageste (højre) ben, og knæene er let bøjede. Bolden holdes i fjerene foran kroppen. Ketsjeren holdes udfor kroppen.*

### Serv i single

Du skal for det meste bruge **lang serv** i single. Bolden skal være meget høj og lande så tæt ved modstanderens baglinie som muligt.

Serveren stiller sig ca. en ketsjerslængde fra den forreste servelinie.

For at overraske din modstander kan du af og til serve **kort** i stedet for. Bolden går så i en lav bue over nettet og falder lige bag forreste servelinie.



*Bolden rammes foran kroppen – armen føres videre, og klarstilling indtages.*



*Ketsjeren føres »i en bue« bagud og »trækkes« frem, fordi hoften drejes, så du får massen mod nettet.*

## Husk

- Albuen skal først bøjes, når bolden er ramt.
- Bolden skal tabes – ikke kastes.
- Hvis du kun slår med armen, bruges kroppen kraft ikke.
- Du overtræder spillereglerne, hvis du flytter fødderne, før bolden er ramt.
- Overhåndsserv er forbudt jvf. spillereglerne.

## Serv i double

Serven i double skal være meget præcis og lav, så modstanderen ikke kan slå bolden ned. Bolden skal nærmest puffes og ikke slås over nettet.

Hvis du vil overraske modstanderen, kan du lade som om, du server kort, men i sidste øjeblik »svipper« du, så bolden ryger over modstanderen og lander lige foran doubleservelinien.

## Gode råd til serveren

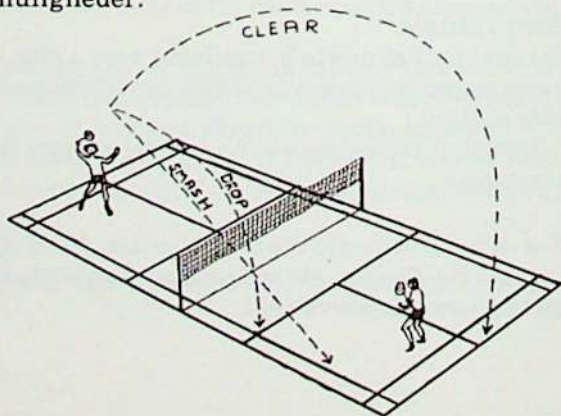
- Giv dig god tid, før du server.
- Øv dig meget, så serveren bliver præcis. Saml nogle bolde ad gangen, så du ikke skal over og hente en hele tiden.
- Læg mærke til, hvor din modstander står, så du evt. kan overraske med en kort/lang serv.
- Gå i klarstilling, så snart du har servet.

# Slag fra bageste del af banen

Det gælder om at nå bolden så tidligt som muligt. Derfor skal du ikke vente på, at bolden falder ned, men strække dig op mod bolden og slå oppe over hovedet, hvis du kan.

Du har tre muligheder:

- Clear
- Drop
- Smash





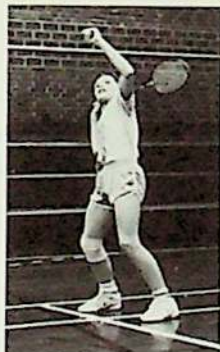
Slagene ligner hinanden meget, og det gælder om, at modstanderen ikke kan se hvilket slag, du vil slå.

### Clear

Clear er et højt slag fra baglinie til baglinie. Det er et af de mest brugte slag i single og ofte »svaret« på en lang serv. Slaget minder meget om et almindeligt kast.



*Se op mod bolden. Højre ben er bagest og venstre skulder mod nettet. Venstre hånd »peger« op mod bolden.*



*Før ketsjeren i en bue indover hovedet, så den ligger bag ryggen, og sæt af på bageste ben, som når du kaster. Lad kroppen »trække« armen op mod det sted, hvor bolden skal rammes.*



*Ram bolden med stor kraft oppe over højre skulder. Løb evt. mod spillecentrum, og gå i klarstilling.*

### Husk

- Hold rigtigt på ketsjeren.
- Stå med højre ben bagest.
- Start helt nede fra fødderne som i et almindeligt kast.
- Hold kroppen oprejst, når du slår.
- Brug din rækkevidde.
- Hold albuen »oppe ved øret«, når du rammer bolden.



### Drop

Et drop skal falde lige på din modstanders side af nettet. Det skal ligne clear, så din modstander ikke ved, hvilket slag du vil slå.

Forskellen ligger i, at du tager farten af ketsjeren («holder ketsjerhovedet lidt tilbage») i slagøjeblikket.



### Husk

- Armen må ikke stoppes for tidligt.

### Smash

Dette hårde nedadgående slag er det vigtigste angrebsvåben, men det er anstrengende at smashe, især hvis man ikke husker at sætte af helt nede i fødderne og bruge kroppens kraft.

Slaget skal ligne clear og drop, så modstanderen ikke kan »læse«, hvad du vil gøre.

*Ram bolden  
lidt foran krop-  
pen, så den går  
nedad.*

### Husk

- Hold kroppen oprejst hele tiden (ikke bukke fremover).
- Albuen skal være oppe, når du rammer bolden.
- Du kan kun slå bolden nedad, hvis du rammer den foran kroppen.



### Lav baghånd

Vend højre side mod nettet så venstre ben er bagest. Træk armen ind foran kroppen, så albuen er udfor navlen. Ketsjeren peger opad. Se op mod bolden.

Sæt af med bageste fod og drej hoften, så armen trækkes frem, og bolden rammes med »strakt« arm ud for højre hofte.

### Husk

- Når du sætter af fra venstre ben, giver kroppen kraft i slaget.
- Albuen er »strakt« i slagøjeblikket, ellers rammes bolden for tæt på kroppen.
- Lav baghånd kan slås både som clear og drop.

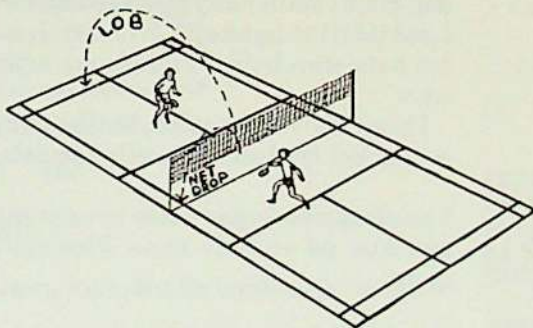




# Slag fra forreste del af banen

Kan du ikke slå bolden nedad ved nettet, har du to andre slag at vælge mellem:

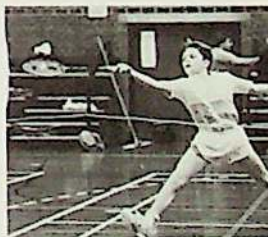
- Netdrop. (kort).
- Lob. (Langt).



## Netdrop

Når du returnerer et drop med et netdrop, kaldes det »at droppe igen«. Bolden skal kun lige snige sig over nettet, ellers kan din modstander slå den ned.

Du skal faktisk slet ikke slå til bolden, men blot lade den falde ned på ketsjeren, som du strækker frem foran dig, så vil bolden »kravle« over nettet af sig selv.



*Netdrop forhånd*

## Lob

Hvis din modstander står langt fremme på banen, er det ikke en god ide' at droppe igen. Du må så vælge at svare med et lob, som er et højt slag til baglinien.



*Netdrop baghånd*

## Husk

- Gå ikke for tæt på nettet.
- Forsøg at nå bolden så højt oppe som muligt.
- Højre ben er forrest både i forhånd og baghånd.
- Venstre arm holdes bagud, den kan hjælpe til, når du skal hurtigt tilbage til spillecentrum.
- Se op mod bolden og hold kroppen oprejst både før og efter slaget.

# Øvelser på banen

Så snart du er blevet nogenlunde sikker i et slag, kan du lave nogle øvelser på banen med en kammerat. Man kan træne såvel fodarbejdet som slagene på mange forskellige måder. Hvis I spiller **skyggebadminton** (»spil« uden bold), har I god tid til at tænke på, hvordan I skal bevæge jer på banen, om ketsjeren holdes rigtigt, om armen bevæger sig rigtigt o.s.v.

I kan råbe til hinanden, hvilket slag I slår eller tydeligt vise, om det er clear, drop eller smash, I vil lave.

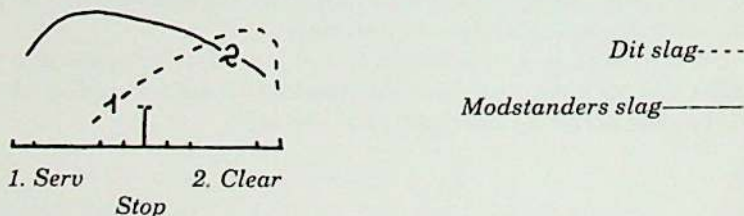
|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | A |  | B |
|  | C |  | D |

*Spil på halv bane.  
A spiller mod B  
C spiller mod D*

I en **slagtræningsøvelse** bruger man bold, men spiller oftest kun på en halv bane. Fire spillere kan øve sig på en gang.

Et enkelt slag kan f.eks. trænes på denne måde:

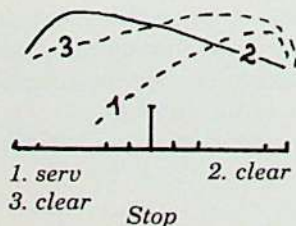
I har på forhånd aftalt at øve clear, og starter med en øvelse, hvor bolden kun går over nettet 2 gange:



Din serv skal være så høj og lang, at din kammerat har god tid til sit slag. Når bolden falder, skal I lægge mærke til, om clearslaget er blevet langt nok.

Skift server efter 5 forsøg, så i begge to får prøvet at serve og slå clear.

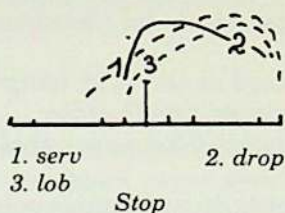
Hvis det går godt, kan I prøve at få bolden over nettet 3 gange:





Da bolden falder skiftevis på din og din modstanders banehalvdel, kommer I til at serve hver anden gang.

I kan også øve hvert sit slag f.eks. lob og drop:



Serven »skifter« af sit selv.

Hvis I ikke stopper øvelsen, kan den fortsætte, så længe I kan holde bolden i spil:

Du server – modstander slår drop, du slår lob – modstander slår drop, du slår lob – modstander slår drop, o.s.v.

### Husk

- Brug kun halv bane.
- Aftal på forhånd, hvilke slag, der skal slås.
- Øvelserne skal være meget korte.
- Hvis I ikke kan »få bolden til at køre«, bør I vælge en lettere øvelse.
- Det allerbedste er, hvis I selv finder på nogen, som passer til jer.

## Hvordan tæller jeg point

I dette afsnit kan du lære noget om pointtælling og regler.

Du skal først lære de almindeligste regler for **single**.

1. Træk lod om, hvem der skal serve. (Du vinder og skal serve).



## Banen

På denne tegning kan du bl.a. se hvilke streger, der gælder i single og double.

2. Start i **højre** servetfelt. Din modstander står klar i feltet skråt overfor dig.
3. Hvis du vinder bolden, får du point og server igen, nu fra **venstre** felt. Modtageren skifter også til venstre felt.
4. Taber du bolden, er det modstanderens tur til at serve. Det er **serverens pointtal**, der »bestemmer«, hvor I skal stå.
5. Man fortsætter med at serve, så længe man vinder bolden. Kun den, der server, kan få point.
6. Har du et lige pointtal (0-2-4 o.s.v.), skal du serve fra højre felt.
7. Serv fra venstre, når du har et ulige pointtal (1-3-5 o.s.v.).
8. Hvert sæt går til 11 point. Drenge over 12 år spiller dog til 15.
9. Når et sæt er vundet, skifter I side. Den der har vundet sættet »server videre«. Kampen er slut, når en af jer har vundet to sæt.
10. Hvis I skal spille tre sæt, skiftes der side midt i sidste sæt.

Når du har lært at tælle i single, kan du begynde at lære de specielle regler for **double**.

1. Begge spillere skal serve. Først, når både du og din makker har tabt serven, er det modstandernes tur. (Dette gælder dog ikke den første serv i hvert sæt, hvor kun en spiller må serve).
2. Hver gang I får serveretten, skal den, der står i **højre** felt, begynde at serve (**førsteserv**).
3. Hvis I vinder bolden, skifter du og din makker servetfelt. Modstanderne må **ikke** skifte plads.
4. Hvis I taber bolden, er det makkerens tur (**andenserv**).
5. Andenserv afgives fra det felt, der ikke blev servet fra sidst.
6. I double spilles der **altid** til 15.

**Huskeregul:** Den, der starter med at serve, tæller som i single. Makkeren indretter sig efter dette.

## Omspil

Når du har lært at tælle point i single og double, kan du få en kammerat eller træneren til at forklare dig reglerne for ombolde. Der gælder nemlig særlige regler, hvis stillingen





bliver 9-9 eller 10-10 i kampe til 11. Når man spiller til 15 er »de magiske tal« 13-13 og 14-14.

### Serveregler

Da du kun kan få point, når du server, bør du kende de vigtigste regler.

#### Du må ikke:

- Træde på linierne, løfte eller trække fødderne når du server. (Dette gælder også for modtageren).
- Serve, uden at ketsjeren peger **tydeligt** nedad. Bolden skal rammes under hoftehøjde (**overhåndsserv**).

#### Andre regler

Der er fejl hvis:

- Bolden »slynges« eller rammes to gange.
- Du rører nettet med din ketsjer eller krop, mens bolden er i spil.
- Serven rammer foran forreste servelinie (og i double bagved bageste servelinie).

#### Husk

- Bolden må gerne ramme netkanten.
- Hvis en bold falder på linien, er den god.

## Hvordan skal jeg spille

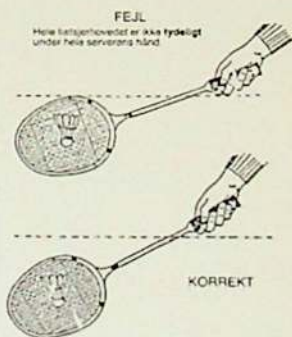
Dette afsnit handler om, hvad du skal gøre, når du føler, du selv kan bestemme, om bolden skal være kort eller lang, slås opad eller nedad o.s.v.

- Teknik er værktøjet.
- Taktik er måden, man bruger værktøjet på.

Dette kan også siges på en anden måde. Taktik er at bruge de slag, du kan, så fornuftigt som muligt. Mange spillere er meget gode til at slå slagene, men de kan alligevel ikke vinde. Det er nemlig ikke nok, du kan slagene, du skal også »bruge hovedet«.

Under spillet kan du f.eks. tænke:

- Hvor skal jeg stå for at have størst mulighed for at dække banen.



- Hvilket slag skal jeg slå, og hvor skal jeg sende bolden hen.
- Hvordan angriber jeg min modstander/ forsvarer mig.

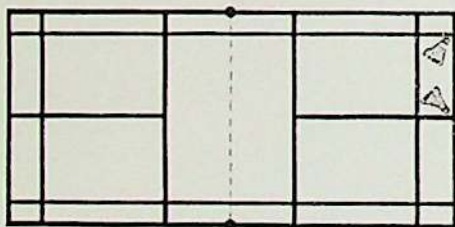
Din træner vil hele tiden lære dig nogle taktiske fif, men hvis du har lyst, kan du her læse lidt om »reglerne«.

## Singletaktik

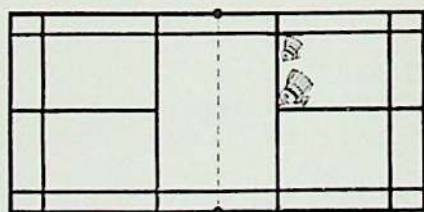
Du har allerede lært flere ting, som har taktisk betydning f.eks.

- Serven skal være så lang og høj som mulig.
- Kort serv kan bruges som overraskelse.
- Søg mod spillecentrum, så snart du har slået til bolden.

*Placering af lang og kort serv.*



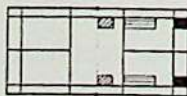
*Lang serv*



*Kort serv*

I single er det ofte et spørgsmål om at holde bolden i gang så længe som muligt, så modstanderen fejler. Oftest må man være tålmodig og spille bolden frem og tilbage over nettet mange gange, før man prøver at afgøre bolden med et smash. Hvis man kan få modstanderen ud på nogle lange løbeture, bliver han/hun måske træt og laver flere fejl. De almindeligste slag bliver derfor clear og drop.

-  Drop
-  Smash
-  Clear



*Prøv at »ramme« de indtegnede felter, når du spiller*

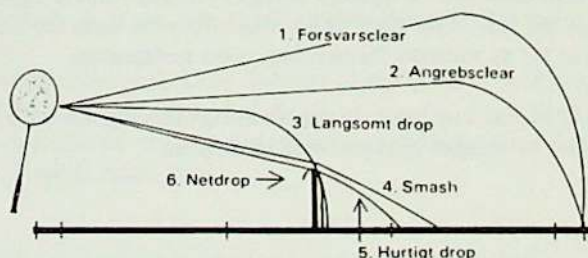


## Husk

- Byg spillet op med clear og drop.
- Brug alle hjørnerne, det giver din modstander de længste løbeture.
- Smash aldrig helt fra baglinjen. Hvis din modstander laver en kort opsamling, har du *meget langt* til bolden.
- Brug kun smash, når du er næsten sikker på at kunne afgøre bolden.

## Fart og tempo

Når man har god tid, er det ikke så svært at slå slagene og spille præcist. Mange badmintonkampe bliver vundet af den, der kan spille hurtigst. Du skal derfor hele tiden bevæge dig hurtigt og forsøge at nå bolden så tidligt som muligt for at presse modstanderen.



Du kan også sætte farten op ved at lave lidt om på dine slag.

I stedet for forsvarsclear (1) kan du bruge angrebsclear (2). Bolden spilles mere fladt, så modstanderen har mindre tid til at nå den. Den må ikke være for flad, for så kan modstanderen måske få fat i den så hurtigt, at du selv bliver udspillet.

Det drop, du har lært, kaldes det langsomme drop (3). Bolden skal falde meget tæt ved nettet, så modstanderen må løbe langt væk fra sit spillecentrum for at kunne returnere den.

Det hurtige drop (5) er mere fladt og lander derfor i nærheden af forreste servelinie. Modstanderen skal ikke løbe så langt, men til gengæld kommer bolden meget hurtigere.

Brug af smash (4) er også med til at sætte tempoet op.

I den daglige træning kan du f.eks. øve hurtighed ved at sætte tempoet op, når du laver slagtræningsøvelser.

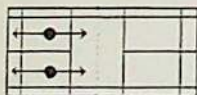
## Fire spillere på banen

Selvom de fleste helst vil være to på banen, er det ofte sådan, at træneren sætter fire spillere sammen, så der ikke er for mange, der skal sidde og vente på, at der bliver plads.

Nogle synes, det er kedeligt, når de ikke får lov til at spille single, men det er der ingen grund til, for selv de aller dygtigste spillere øver sig ofte på »halv bane«.

Her er et par ideer til, hvordan I kan udnytte spilletiden, når I spiller fire sammen.

- Brug to bolde, og spil to og to på halv bane.
- Skift modspiller efter 10 minutters forløb, så du spiller mod forskellige modstandere.
- To spillere kan stå fremme ved nettet og øve korte bolde (netdrop), mens de to andre øver lange slag (clear).



De første gange du spiller med en bold, kan du og din makker »lade som om« I spiller single på halv bane og dække hvert jeres felt. Pas på I ikke slår efter de samme bolde og kommer til at ramme hinanden med ketsjeren.

Men når I først har lært de almindeligste »regler«, vil I opdage, at det er meget sjovt at spille double.

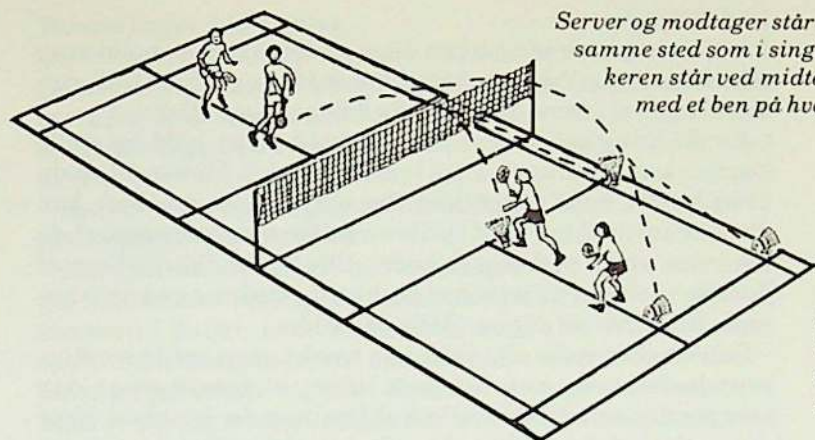
## Double taktik

Da det er ret vanskeligt at spille rigtig double, vil jeres træner lære jer det, efterhånden som I bliver dygtigere, så det er kun nogle få doubleregler, I lærer i denne bog.

Når I er to spillere på hver banehalvdel, kan I lettere dække banen og derfor angribe mere, så spillet bliver hurtigere. I kan tillade jer at smashe meget mere, og endda fra baglinien, for der er en makker til at tage den næste bold, hvis man kommer ud af balance.

Det svære ved double er at finde ud af, hvem der skal tage bolden. Det kan I udnytte ved f.eks. at spille bolden midt imellem modstanderne, så der opstår tvivl om, hvem der skal slå.





*Server og modtager står næsten på samme sted som i single. Makkeren står ved midterlinjen, oftest med et ben på hver side af denne.*

*Placering af korte server og svipserv*

For at undgå at blive angrebet fra starten, bør man som hovedregel serve kort i double, så modstanderen bliver nødt til at løfte bolden. Kun når modtageren kan »snydes«, bruges svipserv.

For modtageren gælder det om at nå bolden tidligt og slå den nedad i stedet for at løfte.

Hvis der bliver svipservet, må man forsøge at slå bolden nedad, så godt man kan.

### Husk

- Server og modtager *skal* stå indenfor deres felt.
- Makkerne må gerne træde på stregerne.
- Serven er normalt kort.
- Svipserv bruges kun som overraskelse.
- Skab tvivl hos modstanderen om, hvem der skal tage bolden.



## Holdkampe og turneringer

For at der ikke skal være for stor forskel på spillerne, er der lavet en opdeling i forskellige aldersgrupper, når der spilles holdkampe og turneringer:

**Mikropuslinge:** alle under 10 år.

**Minipuslinge:** mellem 10 og 12 år.

**Puslinge:** mellem 12 og 14 år.

**Juniorer:** mellem 14 og 16 år.

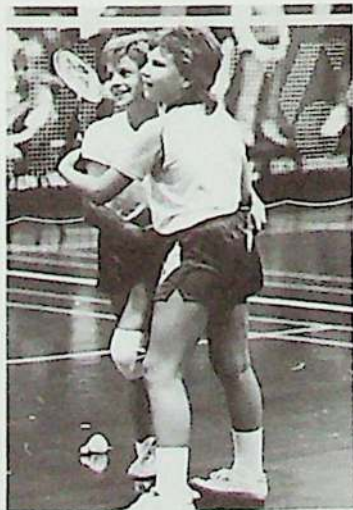
## Holdkampe

I din klub spilles af og til en eller anden form for holdkamp eller turnering, det kan være sjovt at kigge på. Som tidligere nævnt kan du lære meget, hvis du er en god tilskuer.

Er du interesseret i at komme med på et hold og spille kampe, kan du tale med din træner om det. Mener du, at du er bedre end en af de spillere, der normalt er på holdet, kan du bede om at få lov til at spille en **udfordringskamp**, så du kan vise, at du virkelig er bedst. Skulle det ikke lykkes at komme med, må du træne et stykke tid endnu og så igen forsøge at tilkæmpe dig en plads på holdet.

Selvom du måske slet ikke har tænkt på at spille konkurrencebadminton, kan det godt være, at træneren en dag spørger dig, om du vil spille **holdkampe** for klubben. Sker det, er det nok fordi, du er blandt de bedste i din aldersgruppe. At du er god i din egen klub, er ikke det samme som, at du kan vinde dine kampe, når I spiller mod andre klubber. Du kan godt risikere at møde nogle meget stærkere spillere og få store klø, selvom I er næsten lige gamle. Det er ikke altid lige sjovt – **men** – næste gang er det måske dig, der går fra banen som sejrherre.

I en holdkamp skal hver spiller deltage i to kampe, så man kan altså vinde en kamp og tabe en anden indenfor den samme holdkamp. Selvom en af spillerne taber begge sine kampe, kan holdet godt vinde over den anden klub.





## Turneringer i klubben

Der er andre muligheder end udfordringskampe, hvis du gerne vil spille dig ind på et hold. Meld dig til nogle af de turneringer, hvor kun klubbens medlemmer må deltage. Hvis du klarer dig godt, vil træneren nok holde endnu bedre øje med dig.

Her er et par eksempler på turneringer, hvor du kan have fornøjelse af at være med:

Mange klubber laver i starten af sæsonen nogle turneringer for alle, der ikke spiller på hold. Spillerne bliver evt. sat sammen i puljer, hvor alle spiller mod alle. Du skal altså spille 3-4-5 kampe, uanset om du vinder eller taber. Vinderne af puljerne kan til sidst mødes i en cupturnering, hvor man er færdig med at spille (bliver slået ud), så snart man har tabt en kamp.

En gang om året – oftest sidst på sæsonen – holdes der klubmesterskaber, som normalt spilles efter **cupsystemet**. Du kan risikere at ryge ud efter en enkelt kamp, men du har også en chance for at prøve, om du kan banke nogle af de andre og måske spille dig på holdet til næste år.

I begyndelsen er det nok en fordel for dig at melde dig til **puljeturneringer**, så du er sikker på at spille flere kampe.

## Åbne turneringer

En åben turnering er en turnering, hvor spillere fra hele landet kan deltage. I disse turneringer er de enkelte aldersgrupper igen opdelt i Mester-A- og B-rækker, efter hvor dygtige spillerne er.

Hvis du gerne vil deltage i en åben turnering, er det nok bedst, du taler med din træner, så du bliver meldt til i den rigtige række.

Der afholdes åbne turneringer over hele landet, så i første omgang skal du vælge de stævner, der ligger tæt på det sted, hvor du bor. Hvis du efterhånden klarer dig godt, kan du tale med din træner om at rejse til de turneringer, der ligger længere væk, så du kan prøve kræfter med nye modstandere.

Før du beslutter dig, bør du også overveje, om du vil ofre tid og penge på at deltage. Når der spilles efter cupsystemet, kan du nemlig risikere at betale en hel del penge (anmeldelsesgebyr og rejse) og bruge megen tid på at spille en enkelt kamp.

*Sig altid tak  
for kampen til  
makker, mod-  
stander og  
dommer.*



Der er *lang vej*, men måske bliver det engang dig, der rejser hele verden rundt med en badmintonketsjer, ligesom Morten Frost, Kirsten Larsen, Christina Bostofte og mange andre gør i dag.

## Alfabetisk ordforklaring

I badminton bruges en del ord, som kan være nyttige at kende. Du kan her få en forklaring på nogle af de almindeligste badmintonudtryk, du vil støde på.

**A'(2):** Spillerne har begge to point.

**Baghåndsslag:** Alle slag, der slås på venstre side af kroppen.

**Bedst af 3 sæt:** En kamp er først færdig, når en af spillerne har vundet 2 sæt. Der kan altså højst spilles 3 sæt.

**Bold:** En bold kaldes også klump, kugle, sveske m.m.

**Clear:** Det slag, der slås fra baglinje til baglinje – oftest et højt og langt overhåndsslag.

**Double:** 4 spillere – 2 på hver side af nettet – piger eller drenge.

**Drive:** Et fladt hårdt slag, der slås i skulderhøjde.

**Drop:** Det slag, der slås fra baglinjen og falder lige på den anden side af nettet på modstanderens banehalvdel. Oftest et overhåndsslag.

**God:** Bolden er inde (den, der har slået til bolden sidst, vinder den).

**Fejl:** Den, der har rørt bolden sidst, har tabt den.

**Finte:** Man lader som om, man vil slå et andet slag, end det man gør (f.eks. lader som om, man vil droppe igen, stopper slaget, og lobber i sidste øjeblik).

**Fodfejl:** En fod flytter sig i serven.

**Forhåndsslag:** Alle slag, der slås på højre side af kroppen.

**Lob:** Et opadgående slag, der rammer bolden i midten af nettet og falder langt fra nettet på modstanderens side.

**Makker:** Din medspiller. Du skal altid være klar til at hjælpe din makker, for den, du spiller sammen med, er din vigtigste ven på court.

**Maskering:** »Skjule sin styrke«. Det betyder, at du spiller forsigtigt, så din modstander ikke kan se din styrke.

**Match:** En enkelt kamp mellem to spillere.

**Mixeddouble:** 4 spillere – 2 mænd og 2 kvinder.

**Netdrop:** Et slag, der slås tæt på nettet på modstanderens side.

**Omspil:** Ved stilling i sæt til 15 kan der spilles omspil.

**Overhåndsserv:** Et slag, der slås med bolden rammer over nettet.

**Overhåndsslag:** Et slag, der slås med bolden rammer over nettet.

**Out:** Bolden er udenfor nettet (den, der har slået til bolden, vinder den).

**Rush:** Et hårdt nettslag, der slås tæt på nettet.

**Serv:** Det slag, der starter kampen.

**Single:** 2 spillere – 1 mand og 1 kvinde.

**Ske:** Ketsjer.

**Skyggebadminton:** En form for badminton, hvor man spiller i mørke, f.eks. træner fodarbejde.

**Skæv:** Out.

**Smash:** Et hårdt nettslag, der slås tæt på nettet og rammer bolden.

**Smashopsamling:** Et slag, der slås med bolden rammer over nettet, lige over nettet.

**Spillecentrum:** Den del af nettet, der er i midten af nettet.

**Sæt:** Et sæt går til 15.

**Underhåndsslag:** Et slag, der slås med bolden rammer under nettet.

**Vægtoverføring:** Et slag, der slås med bolden rammer under nettet – oftest ved enden af nettet.

**Æg:** At få æg betyder, at man har slået bolden i nettet.



tes af server eller modtager, før bolden er

e slag, der slås på højre side af kroppen.

e slag, der afgives ved nettet og lander i baglinie.

spiller i double. Bruges også som udtryk single mod til daglig (= kammerat).

e« hvilket slag man vil slå så længe som

kamp (bedst af 3 sæt) eller en holdkamp.

illere, en dreng og en pige på hver side af

som afgives fremme ved nettet og falder modstanderens banehalvdel.

ngen a'9 – a'10 i sæt til 11 og a'13 – a'14 kræves omspil eller ligeud.

Ketsjeren peger ikke tydeligt nedad, eller er hoftehøjde, når du server.

Alle slag, der slås over skulderhøjde.

(den, der har slået til bolden sidst, taber

ladgående slag ved nettet (servemodtag-

bruges for at sætte spillet igang.

en på hver side af nettet, piger eller dren-

n: Spil uden bold. (En øvelse, hvor du bøjde).

edadgående slag, hvor man forsøger at af-

: Et forsvarsslag, der oftest slås under nettet, højt til baglinien eller fladt.

et sted man søger tilbage til efter at have

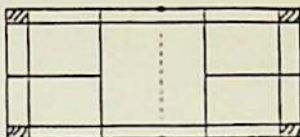
11 eller 15.

Alle slag, der slås under skulderhøjde.

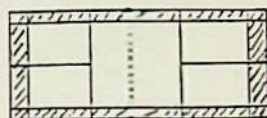
Vægten flyttes fra det ene ben til det andre i hofte.

der, at man ikke får et eneste point.

## Frimærket:



## Grøften:



# Litteratur

## **Badminton – leg og træning**

Ole Jacobsen og Martin Andersen

Skoleidrættens forlag.

Bogen indeholder en mængde øvelser for begyndere.

## **Badminton i skole og fritid**

Martin Andersen

Skoleidrættens forlag.

Denne bog er for dig, som gerne vil vide mere om slag og taktik.

## **Badminton – min sport**

Niels Nyholm.

Forlaget Olympos.

Bogen følger en pige og hendes kammerater gennem en sæson. Der fortælles ikke noget om, hvordan man slår slagene o.s.v., men der er mange gode oplysninger og billeder.

## **Holdtræning for ungdomsspillere**

Jan Boye Larsen

Forlaget Teachmaster

Bogen er egentlig til trænere, men der er mange tegninger, som viser øvelser til opvarmning, slagtræning og strækøvelser, du kan bruge.

## **Moderne badminton – for enhver**

Niels Fischer Petersen.

Forlaget DUO.

Du vil kunne lære en masse om øvelser og slag gennem billedserier og tegninger, selvom bogen mest henvender sig til voksne (instruktører og lærere).

## **Dansk Badminton Forbund**

Idrættens Hus

Brøndby Stadion 20

2605 Brøndby

Tlf. 02 45 55 55

Lokal 347.



*Lisbeth v. Barnekow*

Lindgårdsvej 47 E  
2920 Charlottenlund

Har du lyst til at lære at spille »rigtig« badminton, og ikke kun spille i baghaven med kammeraterne, så prøv at læse denne bog.

Alle grundreglerne bliver gennemgået, og der er masser at lære om teknik og taktik i spillet.

Bogen giver også en masse gode råd, bl.a. om hvilket udstyr man skal have for at gå igang med sporten. Du behøver nemlig ikke at bruge en masse penge – måske slet ingen.

Bogen »Badminton« indgår i hobbyserien, der består af en række bøger om forskellige hobbyaktiviteter.

Serien er specielt beregnet for unge alerede fra ca. 9 års alderen, der ønsker at gå igang med en spændende hobby; men bøgerne kan også anvendes af den, der alerede er igang med en hobby og nu ønsker at komme videre.