

Forældre/Barn-badminton

Det har i flere år været den almindelig opfattelse, at børn først kan begynde at spille badminton omkring 8-års alderen. Da man i adskillige andre idrætsgrene også har træning for de allermindste, er DBF af den holdning, at de små også kan få et sjovt og lærerigt udbytte af badminton, hvor grundprincippet er, at børnene deltager i træningen sammen med forældrene. Masser af forældre vil synes, det er sjovt at spille badminton sammen med deres børn - og børnene vil elske dem for det. Ved forældre-barn badminton får børn udviklet deres motorik og lærer de første grundlæggende slag. Og en mere tålmodig oplægger end en mor eller far findes ikke!

Badmintonlejr

En del af sommerferien kan bruges til at blive dygtigere - og møde nye og gamle badmintonvenner. At have været på badmintonlejr er noget mange badmintonspillere ser tilbage på med glæde. Vi tilbyder vores ungdomsspillere at komme på badmintonlejr, hvor fokus selvfølgelig er på spillet, men der er også masser af andre aktiviteter - både sociale og sportslige. Spørg din træner om steder og tidspunkter for hvor der afholdes badmintonlejr.

Vil du være én af fremtidens stjerner ?

"Hvad skal der til, hvis jeg skal blive den nye Peter Gade, den nye Tine Rasmussen eller den nye Lin Dan?"

Du skal bære viljen i hjertet

Det er nødvendigt, at du træner meget, og i mange år! Start tidligt, helst når du er 5-7 år (men du kan godt nå det, hvis du starter som 8-9årig). Allerede som 14årig skal du regne med at træne 12-15 timer om ugen – hele året! - så du skal være god til at planlægge dit liv med absolut 1. prioritet til træning, skole og lektier.

Du skal synes, det er fedt-fedt-fedt at spille badminton, at træne og at deltage i nervepirrende konkurrencer

Badminton, træning og konkurrence kommer til at fylde utroligt meget i dit liv i 15-25 år, hvis det altså kommer til at gå, som du håber. Så hvis ikke du synes, det er sjovt, så går det altså ikke...

Du skal være ærlig over for dig selv – og derefter smart!

Får du trænet, det du har stående på ugeplanen – eller smutter det en gang i mellem? Er du 100 % fokuseret i alt, hvad du gør, eller er der nogle halvsløje indsatser indimellem? Får du trænet nok på dine svagheder – eller dårlige vaner? Det kræver viljestyrke at ændre dårlige vaner, uanset om det er returneringsmønstre, spisevaner, negative tanker når det gælder osv. Men de SKAL ændres... Vær ærlig. Du snyder kun dig selv! Og så skal du efterfølgende være smart og klog nok til at ændre tingene – gerne med andres hjælp, men det er kun dig selv, som kan gøre det i praksis!

Du har brug for hjælp og støtte – og selv at hjælpe andre!

Dine forældre skal bakke dig op, støtte dig, dele dine glæder og sorger med dig. Men de skal ikke pace dig, drive dig eller varte dig op – initiativ og ambition, det er dig! De skal heller ikke være din træner... Du skal passe på dine rigtig gode venner, selv om du har meget at gøre. De støtter dig, du støtter dem. Din klub og især din(e) trænere er vigtige – de skal kunne støtte dig både med træning, coaching og personlig rådgivning.

Et mega boldtalent???

Nej, du skal "bare" ha et godt boldtalent, et godt fysisk talent, et godt konkurrencetalent og støttende omgivelser – men du skal ha en MEGA, MEGA vilje i hjertet!

Hvis du kan svare ja til ovenstående, så skal du, familien, klubben og dine trænere nok finde vejen frem til dine mål!

Go for it!