

TRÆNINGSGUIDE

Badminton fra baglinje til net

En arbejdsbog til regler, udstyr, træning, klubvalg og elitebadminton

Skab tid med fødderne — brug den med slaget.

Udgave 1.0 | Oktober 2026 | 5 kapitler og arbejdsark



SÅDAN HÆNGER GUIDEN SAMMEN

Fem trin fra bane til kampplan

Badminton kræver, at regler, bevægelse og slagvalg hænger sammen. Et stærkt slag uden balance skaber sjældent stabilt pres.

Guiden starter med bane og serve, vælger udstyr efter niveau, bygger en træningsstruktur, hjælper med klubvalg og slutter med landshold, rangliste og tv-dækning.

1 LÆR BANE OG SERV

Reglerne ændrer sig mellem single og double

2 VÆLG UDSYRET

Ketcher, streng, sko og fjerbold

3 BYG TRÆNINGEN

Fodarbejde, slag og kampnær overgang

4 FIND DEN RIGTIGE KLUB

Niveau, transport og træningskultur

5 FØLG ELITEBADMINTON

Landshold, rangliste og udsendelser

Læs fra begyndelsen første gang. Ved senere opslag kan hvert kapitel og det tilhørende arbejdsark bruges selvstændigt.



STARTPUNKT

Dit badmintonudgangspunkt

Beskriv hvor du spiller, hvem du spiller med, og hvilken situation der oftest bryder din balance.

Spørgsmål	Mit svar
Spiller jeg single, double eller begge dele?	
Kender jeg servefelter og banegrænser?	
Passer ketcher og sko til mit niveau?	
Hvilket slag vil jeg stabilisere?	
Hvordan bevæger jeg mig tilbage til base?	
Hvilken klub eller træningsramme har jeg?	
Hvilke elitekampe vil jeg følge?	

Det vigtigste, jeg vil have ud af guiden

KAPITEL 01

Lær bane og serv

Banegrænser og servefelter skal sidde på rygraden, så fokus kan blive på modstander og næste slag.

1

Lær bane og serv

Reglerne ændrer sig mellem single og double

I double er banen bredere under duellen, mens servefeltet er kortere. Serven skal udføres efter gældende højde- og bevægelseskrav, og placeringen bør passe til makkerens næste opgave.

Mål banen og gå linjerne fysisk igennem. Det er hurtigere end at lære dem som en abstrakt tegning.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Grænse	Skeln mellem single- og doublelinjer.
Servefelt	Placér server og modtager korrekt ved lige og ulige score.
Næste slag	Forbind serveren med den forventede retur.

Serve- og doubleregler samt banens mål kan kontrolleres i [Badminton serv regler](#), [Badminton double regler](#) og [Badmintonbane mål](#); brug dem med en rigtig bane foran dig.

Mikrohandling

Gå alle relevante linjer og spil ti server fra hver side.



ARBEJDSARK 01

Arbejd med lær bane og serv

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Grænse	
Servefelt	
Næste slag	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt

KAPITEL 02

Vælg udstyret

Udstyr skal gøre bevægelsen sikker og slaget kontrollerbart.

2

Vælg udstyret

Ketcher, streng, sko og fjerbold

Ketcherens vægt og balance påvirker følelsen, men teknik og timing betyder mere end en dyr model. Strengespænding bør passe til niveau og ønsket kontrol.

Sko skal give greb til retningsskift og være beregnet til indendørs bane. Kontrollér dem regelmæssigt for slitage, fordi stabilitet begynder ved gulvet.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Ketcher	Vælg en håndterbar vægt og balance.
Streng	Priorité holdbarhed og kontrol før ekstrem spænding.
Sko	Se efter greb, sidestøtte og ren sål.

Udstyrsguiden i [Badminton udstyr](#) kan bruges som tjekliste, men valget bør altid afprøves mod dit niveau og din træningsmængde.

Mikrohandling

Skriv hvad dit nuværende udstyr hjælper med, og hvad det ikke kan løse.



ARBEJDSARK 02

Arbejd med vælg udstyret

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Ketcher	
Streng	
Sko	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt

KAPITEL 03

Byg træningen

En træning bør bevæge sig fra enkel teknik til beslutninger under pres.

3

Byg træningen

Fodarbejde, slag og kampnær overgang

Start med skyggefodarbejde og et klart bevægelsesmønster. Tilføj derefter bold og kendt placering. Slut med en øvelse, hvor modstanderen kan vælge mellem to muligheder.

Smash, drop og clear skal ikke trænes som isolerede præstationer. De skal skabe næste position og få dig tilbage mod base.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Uden bold	Øv retning og tilbagevenden med fuld balance.
Med bold	Gentag slaget fra en kendt position.
Valg	Tilføj to mulige retninger og læs modstanderen.

Træningsinspirationen i [Badminton træning](#) kan bruges til at bygge en progression fra teknik til kampnær beslutning.

Mikrohandling

Lav en 30-minutters blok med ti minutter til hvert af de tre niveauer.



ARBEJDSARK 03

Arbejd med byg træningen

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Uden bold	
Med bold	
Valg	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt



KAPITEL 04

Find den rigtige klub

Den bedste klub er den, du kan møde op i regelmæssigt og udvikle dig i.

4

Find den rigtige klub

Niveau, transport og træningskultur

Spørg til introhold, niveauinddeling, trænerdækning, fri banetid og muligheder for både single og double. En kort transport og en god træningsmakker kan være mere værd end mange faciliteter.

Besøg en træning før indmeldelse. Læg mærke til om nye spillere bliver placeret ordentligt, og om feedbacken er konkret og respektfuld.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Niveau	Se hvordan klubben placerer nye medlemmer.
Adgang	Vurder transport, tider og mulighed for fri træning.
Kultur	Observer tone, feedback og plads til forskellige mål.

Klubvælgeren og kluboversigten i [Sådan finder du en badmintonklub der passer til](#) og [Badminton klubber](#) kan bruges sammen: først opstilles kriterierne, derefter findes de konkrete muligheder.

Mikrohandling

Kontakt to klubber med de samme fem spørgsmål.



ARBEJDSARK 04

Arbejd med find den rigtige klub

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Niveau	
Adgang	
Kultur	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt

KAPITEL 05

Følg elitebadminton

Elitebadminton bliver mere interessant, når rangliste, turneringsniveau og kampstil ses samlet.

5

Følg elitebadminton

Landshold, rangliste og udsendelser

Ranglisten afspejler resultater over en periode og bruges blandt andet til seedning og adgang. Den fortæller ikke alene, hvem der vinder dagens matchup.

Følg landshold og individuelle turneringer med en fast seerplan. Vælg én spiller og notér serve, første tre slag og bevægelse tilbage til base.

Fokus	Hvad du konkret ser efter
Rangliste	Se pointafstand og de turneringer der tæller.
Landshold	Skeln mellem holdkamp og individuel turnering.
Visning	Saml tv-tider og vælg et konkret taktisk fokus.

Landshold, tv-plan og verdensrangliste kan følges gennem [Badminton landshold](#), [Badminton i tv](#) og [Badminton verdensrangliste](#); de dækker henholdsvis fællesskab, adgang og det længere resultatforløb.

Mikrohandling

Følg én kamp med fokus på de første tre slag i hver duel.



ARBEJDSARK 05

Arbejd med følg elitebadminton

Brug arket til at omsætte kapitlets pointer til din egen situation. Skriv konkret; et foreløbigt svar er mere anvendeligt end en perfekt formulering.

Arbejds punkt	Min observation eller beslutning
Rangliste	
Landshold	
Visning	
Næste skridt	

Observationer og næste skridt



HANDLINGSPLAN

Fra overblik til handling

Vælg få handlinger, som kan udføres og gentages. En god plan angiver både næste skridt og tidspunktet, hvor du vil vurdere, om det virkede.

Periode	Handling	Færdig
Nu	Lær banegrænser og servefelter	☐
Denne uge	Gennemgå udstyret	☐
Denne måned	Byg en tredelt træningsblok	☐
Næste måned	Besøg eller kontakt to klubber	☐
Dette kvartal	Følg én elitespiller	☐
Ved næste tjek	Evaluer baseposition og første tre slag efter en måned	☐

Mine tre vigtigste handlinger

Sæt en kort opfølgning i kalenderen. Behold det, der virker i praksis, og justér kun én ting ad gangen, så du kan se, hvad ændringen faktisk gør.



OPSAMLING

Begreber, metode og forbehold

Begreb	Kort forklaring
Baseposition	Det udgangspunkt spilleren søger tilbage mod efter slaget.
Clear	Et langt slag mod bagbanen.
Drop	Et kontrolleret slag der falder tæt ved nettet.
Seedning	Placering af højt rangerede spillere i turneringsfeltet.
Servefelt	Det diagonale område serveren skal lande i.
Skyggefodarbejde	Bevægelsestræning uden bold.

Metoden bag guiden

Guiden går fra faste rammer til personligt udstyr, bevægelse, træningsmiljø og eliteobservation. Det giver teknikken en tydelig sammenhæng i stedet for at samle løse slagøvelser.

Forbehold

Guiden er generel information og inspiration. Kontrollér altid aktuelle regler, priser, sikkerhedsforhold og praktiske oplysninger hos relevante officielle eller faglige kilder.

Når fødderne skaber balance, kan slaget bruges som en beslutning og ikke som en redning.