

# KFUMs

## TRÆNER-/LEDERKURSUS 2023 BADMINTON



For alle børn og unge i alderen 13-20 år, som har lyst til at opleve fællesskab, få nye venskaber og personlig udvikling.

**SØN. D. 25. JUNI-SØN. D. 2. JULI**  
**HELLEBJERG IDRÆTSEFTERSKOLE I JUELSMINDE**

KFUMs Idrætsforbund lægger vægt på at uddanne dygtige trænere/ledere og foreningsmennesker, men lægger i lige så høj grad vægt på et stærkt fællesskab, som kan danne og udvikle kursisten personligt

Badmintonkurserne arrangeres i samarbejde med DGI badminton og Badminton Danmark. Undervisningen varetages af instruktører, som certificeret i DGI og Badminton Danmarks uddannelsesprogram.

UgeTema, efterskoleånd, dygtiggørelse, idræt og fællesskab på tværs af idrætter og alderstrin

# KFUMs KURSUSVEJ



## Juniorkursus fra årgang 2000

Kurset er tværidrætsligt opbygget i eksempelvis; håndbold, fodbold, volleyball, bordtennis, gymnastik, floorball, badminton eller en anden idræt. Kurset er et motivationskursus for dig til at BLIVE træner eller leder, hvis du ikke allerede er træner eller leder.

## Trin 1 - Hjælpertræner 1 og 2

Konstruktiv og motiverende feedback, grundlæggende tekniske elementer, konkrete motoriske øvelser og lege, der gør træningen sjov og lærerig. Minimumsalder 13 år



## Trin 2 - Træner 1

Glæden ved at spille badminton, alsidig træning gennem leg og fysisk-motorisk basistræning, konkrete slag- og bearbejdsteknikker, tekniktræningsøvelser med progression, rød tråd mm.

## Trin 3 - Træner 2

Motivation og glæde via god feedbackalsidig stimulering, skadesforebyggende basistræning, slag- og bearbejdsteknikker, niveautilpasning, i børns udvikling mm.



## Trin 4

Trænerrollen, det gode børnetræningsmiljø, fælles tekniske grundprincipper, spilforståelse, specifikke øvelser, rød tråd, års planlægning mm.

Udover badmintontræningen, vil der blive undervist i foreningslærer og KL som omhandler etik og moral. Der kommer medier, som kursisterne skal træne, samt lave sociale arrangementer for. De ældre kursister vil stifte bekendtskab med, hvad det vil sige at sidde i en foreningsbestyrelse, og hvilket forpligtelser og ansvar det indebærer.



# EKSEMPEL PÅ UGESKEMA

Søndag d. 25. juli kl. 14 til søndag d. 2. juli kl. 11

## SØNDAG

- Ankomst
- Introduktion
- Aftenløb

## TIRSDAG

- Andagt
- Medietræning
- Idrætsspecifik træning
- Mediekamp
- Aftenløb

## TORS DAG

- Idrætsspecifik træning
- Medietræning
- Foreningslære
- Forberedelse
- Feedback
- Socialt samvær
- Storebørnedag (Junior)

## LØRDAG

- Foreningslære
- Mediekamp
- Idrætsspecifik træning
- Afskedsaften

## MANDAG

- Andagt
- Idrætsspecifik træning
- Medietræning
- Foreningslære
- Fællesmodul
- Forberedelse
- Socialt samvær

## ONSDAG

- KL temadag.
- Lederen og de personlige værdier
- Foreningslære

## FREDAG

- Foreningslære
- Idrætsspecifik træning
- Medietræning
- Forberedelse
- Socialt samvær

## SØNDAG

- Evaluering
- Oprydning
- Afrejse

# TILMELDING

Tilmelding inden d. 1. maj 2023:  
[kfumid.dk/badminton/](https://kfumid.dk/badminton/)



## PRIS OG INDKVARTERING

KFUM Foreninger: 3.975 kr.

IKKE KFUM-Foreninger: 5.495 kr.

Prisen dækker: overnatning, alle måltider, træning, t-shirt mm.  
Indkvartering foregår på elevværelser med plads til to eller tre personer med adgang til bad og toilet.

## KONTAKT

Forbundskontoret: Maja Tast  
tlf. 40578180  
[maja@kfumid.dk](mailto:maja@kfumid.dk)



**KFUMs**  
Træner-/Lederkursus

