

Badminton Danmarks talentudviklingsstrategi 2025-2028



Badminton Danmarks talentudviklingsstrategi 2025-2028 er udarbejdet af en arbejdsgruppe bestående af følgende personer:

Jens Meibom, Elite- og Sportschef
Lars Uhre, Talentudviklingschef
Peter Nedergaard, Talentudviklingskonsulent
Ulrik Jansen, Uddannelseschef

Og med bidrag fra:

Trænere fra centrale talentklubber (15 stk.)
Badminton Danmark Talentcenter- og ungdomslandstrænere
Michael Kjeldsen, Politisk eliteansvarlig i Badminton Danmark

Referencer:

- De Bosscher, V., Shibli, S., Westerbeek, H., & Van Bottenburg, M. (2015). Successful Elite Sport Policies: An international comparison of the Sports Policy Factors Leading to International Sporting Success (SPLISS 2.0) in 15 nations. Maidenhead: Meyer and Meyer Sports.
- ATK 2.0, Team Danmark, 2016
- DiFiori et al. Sports Medicine (2018) 48:2053–2065

Januar 2025

Indledning

Badminton Danmarks talentudviklingsstrategi 2025-2028 står på skuldrene af talentudviklingsstrategien 2020-2024. Vores værdier og generelle holdninger til talentudvikling, som vi formulerede for fire år siden, har ikke ændret sig i væsentlig grad, og det betyder, at der er elementer fra den nuværende talentudviklingsstrategi, som også er med i den nye strategi. Samtidigt udvikler sportens verden sig hele tiden – også inden for talentudvikling – og vi står også et markant andet og bedre sted, end vi gjorde for fire år siden. Vi har opnået alle de fire strategiske indsatsområder, vi havde opstillet i talentudviklingsstrategien 2020-2024. Det primære strategiske indsatsområde var at styrke vores decentrale talentudvikling – både ift. struktur (centre) samt dialog og samarbejde med talentklubberne og de tilknyttede trænere og ledere. I perioden 2020-2024 er der etableret tre nye træningscentre for talenter, og der er oprettet netværk på alle talentcentre for de klubtrænere og -ledere, som har spillere på centeret. Samlet betyder det, at rammerne for talentudviklingen i dansk badminton er blevet styrket betydeligt, og at der er et væsentligt bedre samarbejde og koordinering mellem de relevante aktører inden for talentudviklingen. Begge dele er af afgørende betydning for en succesfuld talentudvikling (SPLISS, 2016).

Målet for en sportsgrens talentudvikling er at udvikle kommende senior-verdensklassespillere. Derfor er det også relevant at kigge på, om dansk badminton lykkes med at nå målet med sin talentudvikling. Vores vurdering er, at det gør vi. I de sidste fire år har 8-10 unge spillere udviklet sig til top-30-spillere i verden og konkurrerer nu på højeste internationale niveau. Håbet og forventningen er, at der blandt disse spillere vil være nogle, som tager det sidste skridt mod verdensklasse og manifesterer sig i top-10 i verden i perioden 2025-2028 og vinder medaljer til Danmark ved internationale mesterskaber.

Det bliver ikke nemmere i den kommende periode. På trods af en støt stigende indsats og tilhørende budget inden for talent og elite er Badminton Danmark, i et internationalt perspektiv, stadig en meget lille aktør, både målt økonomisk, geografisk og ift. antal spillere. For at kunne holde trit med nogle af verdens største og mest ressourcestærke lande i verden som f.eks. Kina, Indonesien, Japan, Indien, Korea, Thailand, Taiwan og senest Frankrig forudsætter det, at vi løbende bliver dygtigere, bedre koordineret og optimerer de fælles ressourcer inden for talentudviklingen.

Vores vurdering er, at vi nu er ved at have en passende organisatorisk "infrastruktur" (antal talentcentre og aktiviteter for ungdomslandshold) i vores talentudvikling (dog særlig pigeindsats i 2025-2028), og at samarbejdet og relationerne blandt aktørerne inden for talentudviklingen er stærke. Samtidigt ser vi stadig et potentiale ift. at skabe en tydeligere og mere konkret "rød tråd" i vores talentudvikling og endnu bedre implementering af vores værdier og anbefalinger.

I den nye talentudviklingsstrategi 2025-2028 vil der således være fokus på at skabe endnu bedre vidensdeling, koordinering og kompetenceudvikling blandt alle relevante aktører inden for talentudviklingen i dansk badminton. Med andre ord mere fokus på "indhold" i vores talentudvikling og mindre på "infrastruktur".

Badminton Danmarks udgangspunkt for talentudvikling er stadig, at talentudviklingen primært foregår i klubberne. I og med, at talentudviklingen primært foregår i decentrale autonome enheder (i klubberne) båret af passionerede mennesker, bør og kan talentudviklingen ikke styres af regler og krav, men skal tage afsæt i nogle fælles grundlæggende værdier, holdninger og forståelser for arbejdet med talenternes træning, konkurrence og hverdag.



Et talent og talentudviklingsmiljø

For at sikre en fælles forståelse og et fælles afsæt for talentudviklingen i badminton er her definitioner af to helt centrale begreber inden for talentudvikling: Et talent samt talentudviklingsmiljø.

Et talent

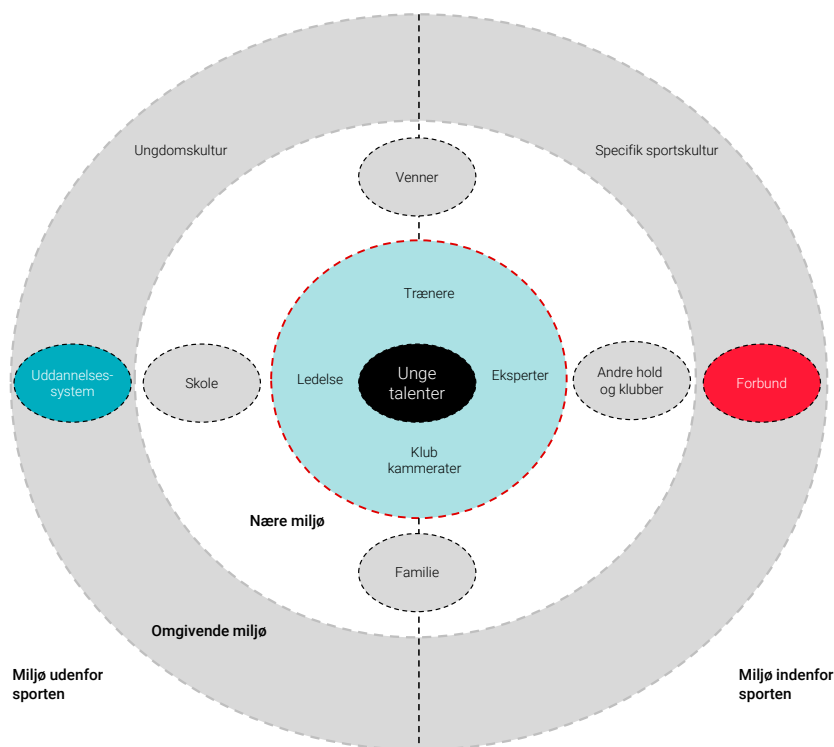
"En ungdomsathlet med kompetencer og færdigheder i en sportsgren, som sandsynliggør en langsigtet udvikling til senioratlet på højeste internationale niveau" (Team Danmark, ATK 2.0).

Først efter puberteten kan man kvalificeret begynde at vurdere, hvilke spillere, der er talenter (jævnfør ovenstående talentbegreb), da børnene kun er i starten af deres motoriske og kognitive udvikling. Det er således ikke hensigtsmæssigt at betegne før-pubertære spillere som talenter (eller det modsatte) – de er alle blot børn og unge med forskelligt sportsligt niveau.

Talentudviklingsmiljø

"Et dynamisk system, der omfatter talenternes nære og fjernere omgivelser i og udenfor sporten, der alle har en betydning for talenternes udvikling" (Team Danmark, ATK 2.0).

Miljøet er personer og relationerne i det daglige træningsmiljø (holdkammerater, trænere, ledere m.v.), men også familien, lærere og venner uden for sporten – se figur 1.



Figur 1 – "Talentudviklingsmiljømodel" – modificeret efter Kristoffer Henriksen: "Talentudviklingsmiljøer i verdensklasse, 2011)

Som talentudvikler er det afgørende at forstå, at det enkelte talent indgår i et miljø, hvor mange faktorer har betydning for talentets udvikling – også faktorer uden for sporten selv. Det er derfor afgørende i arbejdet med børn og unge, at træneren ser spillerne som mennesker og ikke blot atleter og har forståelse for spillerens samlede livssituation.

Mission og vision for talentudviklingsarbejdet

Mission for talentudviklingen i Badminton Danmark:

- I samarbejde med alle relevante aktører ønsker Badminton Danmark at udvikle unge talentfulde badmintonspillere til optagelse i Badminton Danmarks senior-eliteprogram. Spillere, der har potentiale til at udvikle sig til verdensklasse-seniorspillere og vinde medaljer til Danmark ved internationale seniormesterskaber.
- Samtidig ønsker Badminton Danmark at udvikle spillere med stærke personlige og sociale kompetencer, der gør dem i stand til at indgå i positive fællesskaber med andre og være gode repræsentanter for badmintonsporten.

Vision for talentudviklingen i Badminton Danmark:

At skabe en national sammenhængende talentudviklingsmodel, hvor aktører på alle niveauer samarbejder ligeværdigt om at skabe det bedste talentudviklingsmiljø for den enkelte spiller ud fra en fælles forståelse af ansvarlig og optimal talentudvikling.

For at opnå denne vision vil vi:

- Basere vores holdninger, værdier og anbefalinger på den nyeste viden om og dokumenteret erfaring med talentudvikling.
- Indgå i ligeværdige samarbejder med alle relevante aktører inden for BD's talentudvikling og udvikle samarbejdsmodeller, der tager afsæt i den lokale kontekst.
- Udvikle motiverende, inspirerende og udviklende træningsmiljøer for børn og unge, der både bidrager til udviklingen af talenternes menneskelige og sportslige kompetencer samt understøtter talenternes generelle trivsel og mentale sundhed.



Værdier for talentudviklingen

Talentudviklingen i Badminton Danmark vil basere sig på Badminton Danmarks værdier: Fællesskab, Udvikling, Glæde, Oplevelser. Det betyder i praksis, at disse fire værdier skal tænkes ind i alle de aktiviteter og samarbejder, der etableres i BD's talentudvikling og omvendt, at Badminton Danmark ikke kan støtte eller igangsætte aktiviteter, der strider imod disse fire grundlæggende værdier.

Talentudviklingen i Badminton Danmark vil endvidere basere sig på de holdninger, værdier og anbefalinger, der er i det fælles værdisæt for talentudvikling i dansk idræt kaldet Talent-HUSET. Nedenstående figur sammenfatter værdierne, og hele værdisættet kan findes på Team Danmarks hjemmeside.



HELHED

FOKUS PÅ TALENTERNES SAMLEDE MILJØ!

Handlingsanvisninger i forbindelse med værdien "helhed" i dansk talentudvikling:

- Fokus er på hele miljøet og ikke kun på et enkelt talent. Der arbejdes på at skabe gode talentudviklingsmiljøer med velfungerende træningsgrupper.
- Fokus er på at skabe en sammenhængende og stærk kultur, og at der er overensstemmelse mellem erklærede og faktiske værdier, mellem det som siges, og det som gøres.
- Fokus er på "det hele menneske", og at der er forståelse for talenternes samlede livssituation (venner/familie, uddannelse, fritid, job og sport) gennem sportskarrieren.
- Fokus er også på at udvikle talenternes sociale og menneskelige kompetencer i tilgift til deres sportslige kompetencer.
- Træningen bliver planlagt, så talenterne kan forfølge deres sportslige ambitioner og gennemføre en ungdomsuddannelse.

UDVIKLING

FOKUS PÅ FÆRDIGHEDER MED DET LANGSIGTEDE MÅL FOR ØJE!

Handlingsanvisninger i forbindelse med værdien "udvikling" i dansk talentudvikling:

- Fokus er på talenternes langsigtede sportslige udvikling frem for det kortsigtede resultat. Træning og konkurrence foregår efter principperne i det aldersrelaterede træningskoncept (ATK).
- Talenterne er selvstændige atleter, og derfor får de kontinuerligt øget ansvar for egen udvikling og sportskarriere.
- Talenterne og trænerne får anerkendelse for talenternes tilegnelse af nye færdigheder snarere end for talenternes sportslige resultater i en tidlig alder.
- Identifikation af talenterne sker på baggrund af flere faktorer, blandt andet motoriske, fysiske, kropslige og psykosociale potentialer.
- Udvælgelse af talenter til landholdsgrupper og øvrige udvalgte hold sker først i den alder, hvor der kan påvises en sammenhæng mellem talenternes ungdomsresultater og deres senere udvikling til senioratleter på højeste internationale niveau.

SAMARBEJDE

MED TALENTERNE I CENTRUM OG INVOLVERING AF NØGLEPERSONER!

Handlingsanvisninger i forbindelse med værdien "samarbejde" i dansk talentudvikling:

- Alle relevante aktører, der har en betydning for talenternes udvikling og trivsel, videndeler og samarbejder for at skabe de bedste mulige rammer for det enkelte talent.
- Talenterne har medansvar for at skabe gode samarbejdsrelationer til alle relevante aktører, og de bidrager til deres egen og talentmiljøets udvikling.
- Beslutninger sker på baggrund af, hvad der er optimalt for talenternes personlige og sportslige udvikling frem for andre aktørers interesser.
- Der er åbenhed for samarbejde med andre klubber og træningsmiljøer, hvis det kan bidrage til talenternes udvikling.
- Der er træningssamarbejde og aktiviteter på tværs af aldersgrupper, hvor ældre, positive rollemodellers kompetencer nyttiggøres til at skabe videndeling og motivation hos yngre talenter.

ENGAGEMENT

TRÆNEREN ER AFGØRENDE FOR TALENTERNES UDVIKLING OG FASTHOLDELSE!

Handlingsanvisninger i forbindelse med værdien "engagement" i dansk talentudvikling:

- Alle aktører omkring talenterne udviser engagement og oprigtig interesse for talenterne – både som unge atleter og som unge mennesker.
- Træneren fokuserer både på udvikling af talenternes personlige og sociale kompetencer og på udvikling af talenternes sportslige kompetencer.
- Træneren engagerer sig i sin egen udvikling og uddanner og dygtiggør sig specifikt i forhold til at arbejde med og udvikle unge talenter.

TRIVSEL

GLÆDE TIL TRÆNING OG EVNE TIL AT HÅNDBERE MODGANG!

Handlingsanvisninger i forbindelse med værdien "trivsel" i dansk talentudvikling:

- Træningsmiljøet er udfordrende, målrettet og seriøst og samtidigt præget af glæde.
- Der er fokus på at styrke og udvikle de sociale relationer mellem alle relevante aktører i træningsmiljøet.
- Talenterne lærer at mestre den med- og modgang, de oplever i deres sportskarriere. Og særligt at talenterne klædes på af trænere og ledere til at håndtere overgangen fra ungdom (talent) til senior (elite) – en fase, der kan være særligt udfordrende.

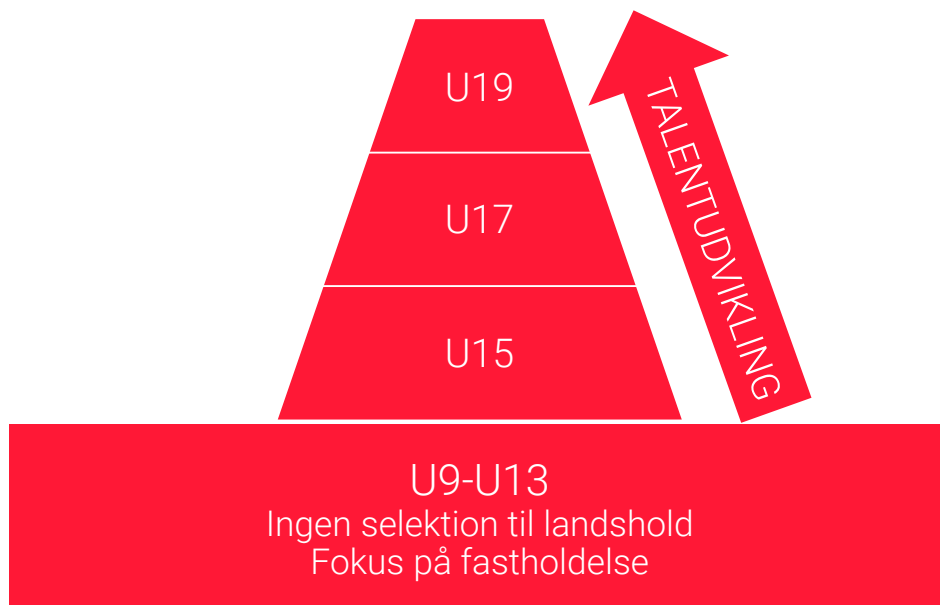
Viden om talentudvikling

Badminton Danmark ønsker at basere sin talentudvikling på et solidt grundlag af viden om talentudvikling. Nedenfor vil vi derfor kort præsentere centrale pointer og viden om talentudvikling, baseret på den nyeste forskning i talentudvikling. Afsnittet er baseret på indholdet i bogen "ATK 2.0", der er udgivet af Team Danmark. For en dybere gennemgang henvises til Team Danmarks hjemmeside, under "[ATK 2.0](#)".

Talentudvikling bør fokusere på fastholdelse i stedet for selektion!

- Dette gælder især for de yngste spillere før puberteten, da det er umuligt at udpege de fremtidige senior-topspillere, før de er igennem puberteten. Fordi børn udvikler sig i forskellige hastigheder og ofte har vidt forskellige træningsbaggrunde, er risikoen for, at vi vælger de forkerte spillere til eller fra alt for stor, og tidlig selektion er derfor en dårlig talentudviklingsstrategi.
- I praksis betyder det, at Badminton Danmark ikke vil påbegynde en selektion af spillere og en mere målrettet talentudvikling før end tidligst i U15-årgangen. Badminton Danmark har således ikke nogle ungdomslandsholdsaktiviteter før i U15 (dog enkelte fælles træningsaktiviteter i U13) – se figur 2.

Så mange spillere som muligt, så længe som muligt,
i så gode udviklingsmiljøer som muligt



Figur 2. Badminton Danmarks talentudviklingsmodel.

Badminton Danmarks ungdomslandsholdsaktiviteter omfatter ca. 40 spillere i U15, ca. 30 spillere i U17 samt ca. 20 spillere i U19. Via de regionale talentcentre har Badminton Danmark løbende kontakt til og udbyder træning til 70 spillere i U15, 60 spillere i U17 og 40 spillere i U19.

Udtagelse til ungdomslandsholdsaktiviteter:

Badminton Danmark udtager efter spillernes vurderede langsigtede potentiale, altså de spillere, vi på det givne tidspunkt tror, kan nå det højeste niveau som seniorer. Der udtages ud fra en samlet vurdering af spillerens tekniske fundament og niveau, bevægelseskompetencer samt potentielle spidskompetencer og udfordringer. Desuden tages hensyn til spillernes relative alder og deres træningsmiljø. Det er altid en gruppe af trænere inkl. Talentudviklingschefen, som udtager spillertruppen. Vi oplever jævnligt situationer med familier eller klubmæssig inhabilitet. I disse tilfælde deltager den inhabile ungdomslandstræner/leder ikke i drøftelsen/udtagelsen af den pågældende spiller.

Badminton Danmark ønsker at understøtte inspirerende, udviklende og først og fremmest motiverende talentudviklingsmiljøer!

Det er træningsmiljøer:

- Som er mestringsorienterede. Det betyder i praksis, at der er fokus på udvikling af færdigheder, egenskaber og livsstil med henblik på senere at opnå resultater. Det skal ikke ses som en modsætning til at konkurrere. Mange færdigheder udvikles måske allerbedst i konkurrence "med spillet som træner", men præstation i en tidlig alder er ikke afgørende for succes som seniorspiller.
- Som skaber optimale rammer for læring. Hvis man skal blive dygtig til at spille badminton, kræver det, at man udvikler sig – at man lærer noget. Viden om og forståelse af, hvad læring er, og hvordan man som træner skaber de bedst mulige rammer for spillernes læring, er afgørende for, at spillerne kan udvikle deres fulde potentiale. Badminton Danmark ønsker at udvikle træningsmiljøer og trænere, der arbejder ud fra en solid forståelse af centrale læringsteorier, og som i praksis kan udforme øvelser og forestå processer, der faciliterer refleksion og læring hos spillerne. Man kan læse mere om læringsteorier og Badminton Danmarks tilgang til læring på Badminton Danmarks hjemmeside, under "[Talentudviklingsstrategi 2025-2028](#)".
- Hvor spillerne oplever træningen som et frirum, der - med ønske om at udvikle indre-motiverede spillere - understøtter spillernes autonomi, samhørighed og oplevelse af egen kompetence, og hvor de ikke bliver målt og vurderet hele tiden. Samt at træningen skaber rammer for godt kammeratskab og gode oplevelser, der styrker træningsfællesskabet. Man kan læse mere om Badminton Danmarks forståelse af motivationsteori på Badminton Danmarks hjemmeside, under "[Talentudviklingsstrategi 2025-2028](#)".
- Hvor der er rum og plads til den frie leg, det frie initiativ, herunder selvorganiseret træning, og hvor atleten lærer (og får mulighed for) at tage ansvar for egen udvikling.
- Hvor der er dygtige, nysgerrige trænere, ledere og forældre, som opererer på barnets/den unge udøvers præmisser, og som sætter "barnet" snarere end "idrætsudøveren" i centrum.
- Hvor der er forståelse for gevinsterne ved det forpligtende fællesskab. I et elitært miljø vil intern kappestrid være en naturlig del af dagligdagen, men i det gode træningsmiljø understreges vigtigheden af, at alle bidrager til at skabe et godt træningsmiljø og hjælper hinanden med at blive dygtigere.
- Hvor der er kvalitet og kontinuitet i den ugentlige træning. I sidste ende skal der trænes meget for at nå verdenstoppen, men selv blandt senior-topspillere er kvalitet og kontinuitet i træningen vigtigere end selve træningsmængden. Hellere færre træningspas med kvalitet end flere med lavere kvalitet!

Stor mængde målrettet og intensiv træning og turneringsdeltagelse i en tidlig alder øger risikoen for frafald senere!

- Badminton Danmark ønsker at fastholde så mange spillere så lang tid som muligt i sporten. Det er således ikke et mål i sig selv at udvikle danmark- eller europamestre i ungdom. Målet er at udvikle kommende senior-verdensklassespillere! Og der er ingen sammenhæng mellem resultater til U15 og U17 DM/EM og fremtidig succes som seniorspiller! Men de fleste, som får en succesfuld seniorkarriere har vundet medaljer til U19 DM samt deltaget i U19 EM.
- Derfor er det afgørende, at talentudviklingen er bæredygtig og har blik for spillerens langsigtede udviklingsmuligheder og ikke bliver forceret med fokus på de kortsigtede resultater i ungdomsårene. Træningsmængden og turneringsdeltagelsen skal tilpasses barnet/den unges udvikling, og det skal sikres, at barnet løbende har pauser fra badminton, hvor det kan restituere både fysisk og mentalt. Dette gælder både på uge- og månedsbasis (se nedenstående afsnit med anbefalinger).

Generelle anbefalinger for træning og konkurrence

Aldersgruppe	Anbefalede antal trænerstyret badmintontræninger pr. uge*	Lektionslængde (min)	Anden sport mulig	Anbefalede antal fysisk træninger pr. uge**	Sportspsykologi	Max. antal turneringer pr. måned/år	Max. antal holdkampe pr. år
U9 A	2-3	60-90	Ja	Som del af haltræning	Læringsfærdigheder	3/8-10	4-6
U11 A	2-3	75-90	Ja	Som del af haltræning	Læringsfærdigheder	3/11-13	5-7
U13 M+A	3-4	75-90	Ja	1-2	Læringsfærdigheder Sociale færdigheder	3/12-14	6-8
U15 E+M	4-5	90	Evt.	2	Læringsfærdigheder Sociale færdigheder	3/13-15	7-9
U17 E+M	4-5	90-120	Nej	2-3	Læringsfærdigheder Sociale færdigheder Life skills Præstationsfærdigheder	3/14-16	11-13***
U19 E	5-6	90-120	Nej	2-4	Læringsfærdigheder Sociale færdigheder Life skills Præstationsfærdigheder	3/14-16	10-12

- * BD anbefaler et antal trænerstyrede træningspas pr. uge for hver årgang, hvor den højeste timeangivelse er det anbefalede maksimale antal træningspas pr. uge.
Piger og drenge udvikler sig kognitivt og fysiologisk i forskellig hastighed, og generelt går piger i puberteten ét og halvandet år tidligere end drenge. Med afsæt i pigernes tidligere udvikling og vores generelle ønske om at skabe særlige udviklingsrammer for pigerne (se side 14) er Badminton Danmark åben overfor, at pigerne har ét yderligere træningspas pr. uge, fra de er U13-spillere ift. de generelle træningsanbefalinger. Det skal understreges, at det ekstra træningspas skal være fokuseret på færdighedsudvikling (og ikke konkurrence eller kamptræning), samt at det skal være en ren pigetræning. Hvis ikke det er muligt at etablere et ekstra træningspas for pigerne, kan dele af træningerne med fordel opdeles i køn, således at der skabes separate træningssituationer, som har afsæt i pigernes behov.
- ** I U9-U13 består den fysiske træning af fysisk/motorisk basistræning. I slutningen af U13 introduceres styrketræningsteknikker. I U15 påbegyndes specifik styrketræning samt ugentlig konditionstræning (som del af badmintontræning). I U17-U19 består fysisk træning af både styrketræning samt konditionstræning.
Alle ovennævnte anbefalinger henviser til en konkurrenceperiode. I grundtræningsperioder kan der være flere fysiske træningspas.
- *** BD er opmærksom på, at mange U17-spillere pt. har flere holdkampe end de anbefalede, da de både spiller U17-holdkampe og senior-holdkampe. BD anbefaler klubberne at reducere det samlede antal holdkampe, som U17-spillerne deltager i, da denne aldersgruppe er særligt belastet.
- Udover den organiserede, trænerstyrede badmintontræning anbefaler Badminton Danmark, at klubberne i så høj grad som muligt skaber plads og mulighed for selvorganiseret træning, hvor spillerne selv bestemmer aktiviteterne. For de mindste børn handler det om at bevare glæden og motivationen ved badminton og give plads til at "lege" badmintonteknikken ind. For de unge handler det også om at gøre dem selvstændige og give dem mulighed for at tage ansvar for deres egen udvikling.
 - Badminton skal kunne rumme de børn, der også gerne vil dyrke en anden idrætsgren, når de er små og passe på med en for stor "tvungen træningspakke" i en tidlig alder, der umuliggør anden idrætsdeltagelse. Hvis børnene kun ønsker at spille badminton og (på eget initiativ) at være i hallen hver dag, er det blot skønt, og det skal også være muligt.
 - Individuel træning (en træner med 1-4 spillere på banen) kan anvendes, især til indlæring af nye tekniske færdigheder, hvor præcise oplæg og feedback på højt niveau kan give en større indlæring. Udover den individualiserede indlæring kan den individuelle træning også give mere ro og tid til samtale mellem spilleren og træneren om temaer, der har betydning for den enkelte spiller. Det er vigtigt, at den individuelle træning er et supplement til den øvrige fællestæning og ikke pålægger spilleren en for stor ekstra belastning fysisk og mentalt. Individuel træning skal ikke benyttes som en vej til at forcere spillerens kortsigtede sportslige udvikling. Læs mere om individuel træning på Badminton Danmarks hjemmeside under "[Landshold og Elite/Ungdom](#)".

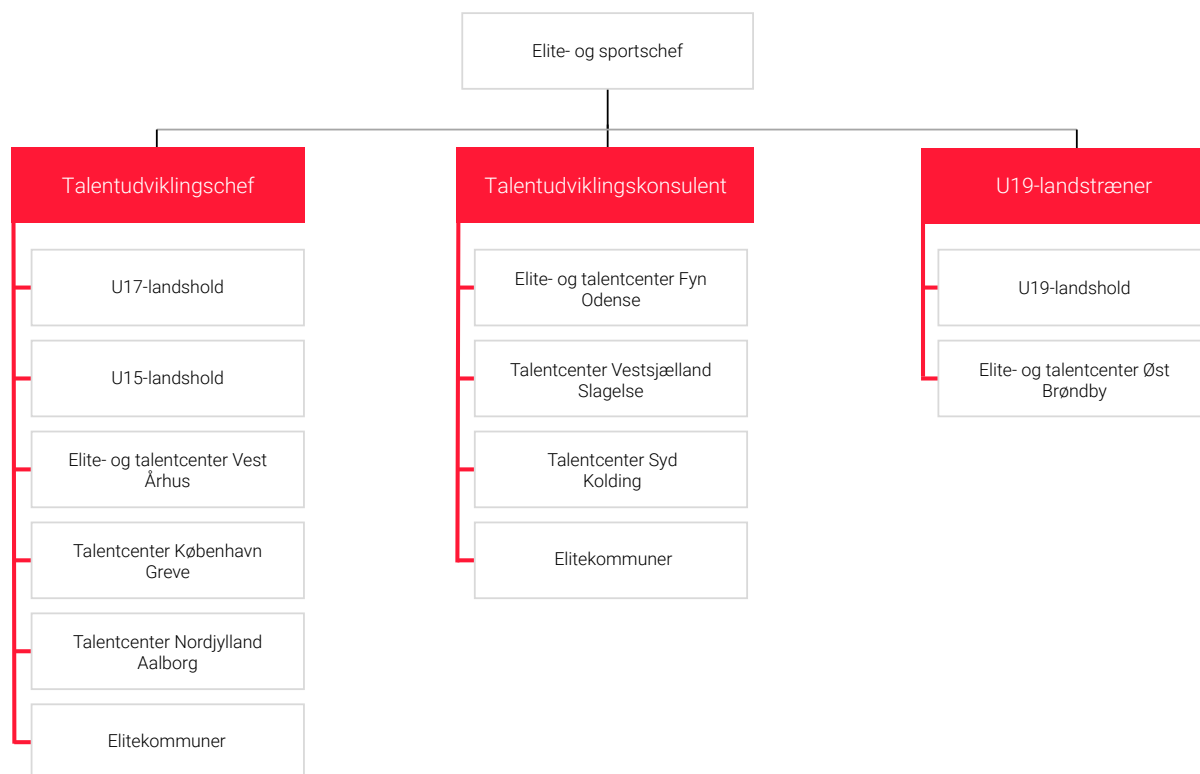
Restitution

- Forskning viser, at det er meget vigtigt for både børn og unge, at de har én ugentlig fridag, hvor der ikke er badminton på programmet. Det giver dem mulighed for fysisk og mental restitution fra badminton og giver dem tid til at beskæftige sig med andet end badminton (DiFiori et al. 2018). Desuden anbefaler Badminton Danmark, at spilleren har minimum én turneringsfri weekend pr. måned, og at spilleren afholder minimum én sammenhængende 2-3-ugers ferie pr. år.
- Søvn spiller en afgørende rolle for en spillers generelle restitution, og gode søvnvaner kan forbedre præstationsevnen og reducere risikoen for skader og sygdomme (Team Danmark, 2024).
De generelle søvnanbefalinger for børn og unge bør følges: 6-13 år: 9-11 timer, 13-17 år: 8-10 timer.
Der anbefales en konstant søvnrytme, hvor spilleren vågner op og går i seng på nogenlunde samme tidspunkter alle ugens dage. Ideelt set bør sengetid og stå-op-tid ikke afvige fra skoledag til weekend/ferie med mere end ca. 1 time. Begræns brugen af elektroniske enheder mindst 1 time før sengetid – brug altid nightshift. Man kan læse mere om gode søvnvaner på [Team Danmarks hjemmeside](#).
- Spillere udvikler sig med forskellig hastighed og responderer individuelt på træning. Det er derfor afgørende, at træneren tager individuelle hensyn og giver mulighed for mindre træning i en periode, hvis spilleren har behov for dette. Det kan være svært for en spiller selv at tage denne beslutning (og bl.a. vurdere, hvad der er ømhed, og hvad der er smerte), hvorfor det er afgørende, at træneren og forældrene hele tiden er opmærksom på og tager ansvar for, at spilleren får nok fysisk og mental restitution.
- Specifikt ved start på ungdomsuddannelse anbefaler Badminton Danmark, at træningsmængden reduceres i den periode, hvor spilleren gennemgår grundforløbet på ungdomsuddannelsen (aug-nov), da det er en intens periode, hvor spilleren skifter skole og skal skabe nye relationer, samtidigt med at de faglige krav stiger markant.



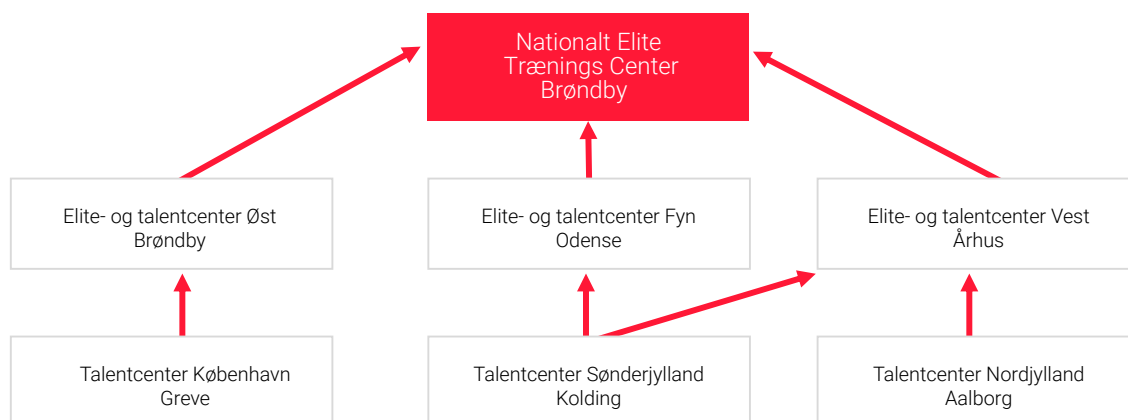
Organisering og struktur af talentudviklingen

Badminton Danmark har organiseret driften af talentudviklingen som følger:



Figur 3. Organisationsdiagram Badminton Danmarks talentudvikling

Badminton Danmark har også en række regionale træningscentre i hele landet, der tilbyder unge, talentfulde spillere et supplerende træningstilbud i tilgift til deres træning i klubben. De enkelte centre "føder" spillere "opad" i systemet med henblik på en endelig optagelse i Badminton Danmarks eliteprogram med daglig træning på det Nationale Elite Træningscenter i Brøndby – se figur 4. De enkelte træningscentre tilbyder (i varieret grad) ugentlig badmintontræning, fysisk træning, fysioterapeutisk behandling og andre supplerende services (mental træning, ernæringsvejledning etc.). Talentcentrene er endvidere omdrejningspunkt for løbende (typisk månedlige) netværksmøder for trænere- og ledere fra klubber med spillere på centrene. Man kan læse mere om de enkelte træningscentre på Badminton.dk under "[Landshold og Elite - Senior og Ungdom / Træningscentre](#)".



Figur 4. Badminton Danmarks Træningscenterstruktur

I tilgift til de decentrale, regionale træningscentre driver Badminton Danmark en række landsholdsaktiviteter for de bedste talenter. Der er tale om både træningssamlinger og deltagelse i internationale ungdomsturneringer i Europa og resten af verden. Man kan læse mere om landsholdsaktiviteterne for de enkelte årgange på Badminton.dk under "[Landshold og Elite - Senior og Ungdom / Ungdom](#)".



BRØNDBY HALLEN

Velkommen til Danmarksmeesterskaberne

Velkommen til Danmarksmeesterskaberne

LIVE IT
FEEL IT
LOVE IT
LIVE IT
PLAY IT

Strategiske indsatsområder 2025-2028

I forlængelse af Badminton Danmarks analyse af vores nuværende talentudvikling har vi identificeret følgende strategiske indsatsområder, der vil være prioriteret i de næste fire år:

Opdatere BATK (Badminton Aldersrelaterede Træningskoncept) og udvikle Plug & Play-materiale

Med vores styrkede fokus på vidensdeling og kompetenceudvikling er det afgørende, at vores viden er opdateret. Den nuværende BATK er tæt på 15 år gammel og er ikke opdateret på centrale områder f.eks. fysisk træning og sportspsykologi. Derfor er det vigtigt, at den bliver opdateret.

BATK er videnstung, og det er ikke alle trænere, som har tid, ressourcer eller interesse i at læse BATK, eller som vælger at uddanne sig. For denne gruppe af trænere vil vi udvikle et Plug & Play-materiale for alle de tre udviklingsfaser (før-pubertet, pubertet samt efter-pubertet), som på en simpel og tilgængelig måde (bl.a. via videoklip) præsenterer de enkelte fagområder, og hvordan man konkret kan træne det. Ved at have et meget let tilgængeligt materiale, som kun fokuserer på hvad og hvordan, er forhåbningen, at alle trænere vil kunne tilbyde en træning med relevante temaer og øvelser. Arbejdet med Plug & Play-materialet er allerede påbegyndt, og på Badminton Danmarks hjemmeside under "[Lær at spille badminton](#)" kan man se et eksempel på Plug & Play-materiale for træning af begyndere og let-øvede.

Konkrete indsatser:

- Opdater BATK
- Udvikle Plug & Play materiale for alle tre udviklingsfaser
- Løbende implementering af BATK-materiale via træneruddannelser, trænerledernetværk, SoMe-kampagner, spillerambassadører etc.

Curriculum for U13-U19

Vi ønsker at udvikle et curriculum for alle vores ungdomsårgange. Hvor BATK (Badminton Aldersrelaterede Træningskoncept) er det videnskabsmæssige "fundament" i dansk badmintons talentudvikling, skal curriculum være med til at skabe en mere tydelig "rød tråd" i vores talentudvikling. Desuden skal curriculum tjene som en vejledning til trænere på de enkelte årgange til at prioritere og skabe progression i deres træning ift. alle de elementer, man skal kunne beherske i badminton. På samme vis som i en skole, hvor der er en progression i undervisningen i de enkelte fag. Målet er at medvirke til, at trænere kan skabe en god sammenhæng og progression i talenternes udvikling, uanset, hvor atleterne bor, og hvilke trænere de har.

Konkrete indsatser:

- Udvikle curriculum for U13-U19
- Implementeres på talentcentre og ungdomslandshold samt understøtte talentklubbernes implementering.

Forstærket pigeindsats for at forbedre udvikling af talentfulde piger

Badminton er en drengedomineret sport med dobbelt så mange drenge som piger, der dyrker badminton (Badminton Danmark, 2024).

Det medfører naturligt, at antallet af talentfulde piger er mindre end antallet af talentfulde drenge. Det medfører også, at der generelt er flere drenge på en træning end piger, samt at der er langt flere mandlige trænere end kvindelige trænere (Badminton Danmark 2024). Samlet betyder det, at der er en risiko for, at de generelle ungdomstræninger bliver mere på drengenes præmisser end pigernes. Vi ved f.eks., at drenge – i højere grad – er motiveret af konkurrence end pigerne, som er mere motiveret af færdighedsudvikling (Center for Ungdomsforskning, 2018). Vi ser også, at der er færre piger, som ønsker at forfølge en international karriere end drenge, hvis de ikke bliver optaget i eliteprogrammet kort efter afslutningen af deres ungdomskarriere.

For at understøtte udviklingen af flere talentfulde piger vil Badminton Danmark – i samarbejde med relevante aktører – igangsætte en række indsatser og aktiviteter specifikt målrettet piger og træning af piger.

Konkrete indsatser:

- Udvikle/opdatere og formidle materiale til trænere vedr. træning af piger (opmærksomhedspunkter, anbefalinger samt konkrete råd og tips).
- Specifikke pigesamlinger for de bedste piger i U15-U19
- Etablere mentorordninger med kvindelige mentorer for udvalgte pigetalenter
- Sikre fælles strategi for og understøtte indsatser for pigerekuttering. (Bredde- & Udvikling er ansvarlige for rekrutteringsindsatsen).

Særlig indsats for udvikling- og fastholdelse af kvindelige talenttrænere

Antallet af kvindelige talent- og elitetrænere i dansk badminton er meget begrænset (<10%). De få kvindelige talenttrænere medfører, at der mangler specifikke kvindelige erfaringer og kompetencer i dansk talentudvikling, hvilket især kunne komme pigespillerne til gavn. Langt de fleste trænere og størstedelen af spillerne er drenge, dvs. badminton er som udgangspunkt en "drenge-arena", selvom

piger og drenge typisk træner sammen. Forskning blandt kvindelige elitetrænere viser, at det kan være svært for kvindelige trænere at navigere i denne "ulige" arena og få respekt. Der mangler kvindelige trænerrollemodeller i eliteidræt, og de kvindelige elitetrænere ser et behov for at indgå i netværk og have kvindelige mentorer at sparre med. Med andre ord er der behov for at etablere specifikke indsats, hvor man kompetenceudvikler og støtter kvindernes trænerkarrierer, hvis man ønsker at øge andelen af kvindelige talent- og elitetrænere.

Konkrete indsats:

I løbet af perioden 2025-2028 vil vi:

- Etablere og kompetenceudvikle en gruppe på 6-8 kvindelige talenttrænere, som efterfølgende skal kunne indgå som trænere på Badminton Danmarks talentudviklingsaktiviteter. Herunder tilknytte kvindelige mentorer.
- Tilstræbe, at der er kvindelige trænere på alle Badminton Danmarks aktiviteter for ungdomslandshold.
- Tilstræbe, at der ansættes kvindelige talenttrænere på hovedparten af Badminton Danmarks regionale træningscentre.

Kompetenceudvikling af talenttrænere

Dygtige trænere er en af Danmarks konkurrencefordele ift. mange andre lande. Samtidigt udvikler badminton på internationalt niveau sig hele tiden, og det er afgørende for vores konkurrenceevne, at alle trænere, som er en del af talentudviklingen, løbende bliver opdateret på de seneste trends i international badminton.

Vi ønsker fremadrettet at invitere alle talentcentertrænere og ungdomslandstrænere på inspirationsophold på det Nationale Elite Træningscenter (NETC) i Brøndby, hvor de vil få mulighed for at observere træning på højeste internationale niveau og drøfte udviklingstendenser med landstrænerne på NETC. Erfaringer fra elitetræneruddannelsen viser desuden, at det også kan fungere som en kompetenceudvikling af de eksisterende landstrænere, som vil blive spurgt ind til og måske udfordret på deres praksis af de besøgende trænere. I forbindelse med udviklingsspilleres træningsophold på NETC vil deres trænere også blive inviteret med.

Konkrete indsats:

- Arrangere årlige 2-dages besøg på NETC for alle talentcenter- og ungdomslandstrænere.

Særlig indsats for Top 40-klubber i Danmark

Der eksisterer en gruppe af klubber, som har en eller få spillere i de bedste U11- og U13-rækker, men ikke har spillere i de bedste rækker i de ældre årgange. Det drejer sig om ca. 20 klubber i Danmark (Talentklubber rangeret 21-40 på intern liste), som har vist et potentiale for udvikling af talenter, men endnu ikke har kompetencer og viden til at udvikle talenter til et højere niveau. Vi ønsker at bistå disse klubber med øget viden og kompetencer, så de kan udvikle flere dygtige U9-U13-spillere samt udvikle U15-spillere med niveau til U15-eliterækken.

- Afsøge muligheden for – sammen med DIF/TD og regionale aktører - at etablere regionale klub- og trænerudviklingsprojekter, som skal medvirke til at implementere BATK samt styrke udviklingen af træner- og træningsmiljøerne i de pågældende klubber.

Konkurrencestruktur og spilformer

Konkurrencestrukturen i en sport er meget styrende for de valg, som spillere, forældre og trænere foretager. Hvis en talentudviklingsmodel således har en konkurrencestruktur, der fremmer fokus på at vinde i en tidlig alder, vil den stimulere til en tidlig specialisering og meget målrettet træning. En talentudviklingsmodel baseret på en konkurrencedrevet selektion i en tidlig alder (<15 år) vil altid favorisere spillere, der er tidligt udviklede. Tidligt udviklede spillere vil frem til efter puberteten være større, stærkere og hurtigere end sent udviklede spillere og derfor have en konkurrencemæssig fordel. En konkurrencestruktur, der fremmer fokus på at vinde i en tidlig alder, er således i direkte modstrid med en bæredygtig, langvarig talentudvikling. Badminton Danmark vil – i forlængelse af den pågående arbejdsgruppe vedrørende konkurrencestruktur og spilformer i ungdomsbadminton - udvikle konkurrencestrukturen og spilformer, så de understøtter en langsigtet, bæredygtig talentudvikling, hvor så mange spillere som muligt fortsætter med at spille, og de dygtigste udvikles i det rette tempo.

Konkrete indsats:

- Implementering af nye konkurrencestrukturer og spilformer for U9-U11 i forlængelse af pågående arbejdsgruppe samt analyse af nuværende konkurrenceformer og spilformer for U13-U15.



Badminton Danmark
Brøndby Stadion 20
DK-2605 Brøndby
info@badminton.dk
Tlf. 70 60 50 76