



Forældremøde 2 sæson 2025/26

Skovshoved Badminton



**SIF er Danmarks
ældste
badmintonklub –
forankret i stolte
traditioner og
stærke værdier.**

Vi er en klub med plads til alle,
hvor træning, fællesskab og
frivilligt arbejde skaber rammer
for glæde, oplevelser, udvikling
og resultater på og udenfor
banen



Vision & sportslig ambition

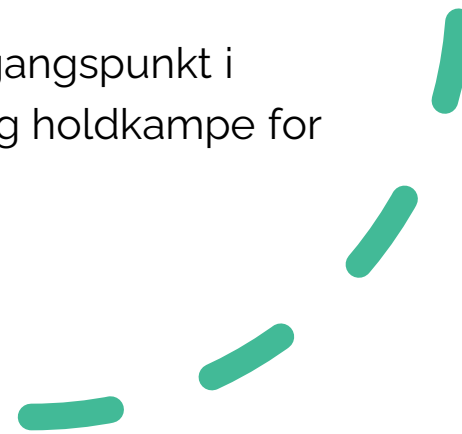
VISION

Vi vil være den foretrukne badmintonklub i lokalsamfundet – både fordi vi har et unikt og stærkt foreningsliv, der samler og engagerer medlemmer på tværs af idrætsgrene, og fordi vi udvikler og tilgodeser spillere på alle niveauer.

SPORTSLIG AMBITION

UNGDOM ELITE: Vi vil være en badmintonklub, der kan spille med om medaljer til DM, og være godt repræsenteret i E og M rækken i alle årgange.

BREDDE: Vi vil være en badmintonklub som med udgangspunkt i fællesskab og socialt engagement tilbyder træning og holdkampe for medlemmer på forskellige niveauer og i alle aldre





Agenda

- **Nyt træner team**
- **Træning i hallen**
- **Forældrestøtte**
- **Holdkampe og turneringer**
- **Sociale aktiviteter uden for banen**

General info

Trænerne

Afbud til bus og afhentning ml. kl.
8.00 - 13.00:

Mandag + tirsdag: 60528424

Onsdag + torsdag: 27252245



***Cheftræner
Lasse Brunse***

Jeg er 24 år gammel og født og opvokset i Hjørring. Jeg startede med at spille badminton som 5 årig og har spillet lige siden. NU er jeg en del af SIF Seniortrup og spiller i 1. og 2. division. Siden jeg blev færdig på gymnasiet, har jeg arbejdet som badmintontræner i henholdsvis Ikast, Brande og Randers og nu også SIF. Jeg træner også de bedste børn fra Københavns badmintonkreds om mandagen i Greve. Jeg glæder mig til mange sjove timer med alle SIF børnene.



***Assisterende træner
Mikkel Langemark***

Jeg er 21 år gammel og har spillet i Skovshoved lige siden jeg kunne stå på benene. Jeg har de seneste år spillet 1. division og håber på at blive ligaspiller det kommende år, så jeg bruger en del tid i en badmintonhal. Jeg har allerede haft fornøjelsen af at være ungdomstræner sammen med Lasse de sidste 4 måneder. Jeg glæder mig til en ny sjov og spændende sæson med massere af badminton

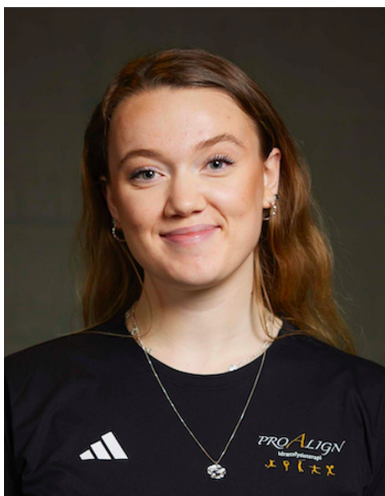


***Assisterende træner
Naja Jonnasen***

Jeg er 22 år. Jeg har spillet badminton siden jeg var helt lille. Jeg startede med at spille i Hvidovre, men skiftede til Skovs-hoved som 11 årige, og har lige siden været en SIF'er. Som ungdomsspiller var jeg elitespiller, og nu er jeg en del af seniortruppen, hvor jeg spiller 1. og 2. division.. Jeg har arbejdet i en vuggestue/børnehave de sidste 3 år, siden jeg gik ud af virum gymnasium. Nu glæder jeg mig til at arbejde videre med børn i en badmintonhal.

ProAlign Idrætsfysioterapi

- SIF's nye fysioterapeut og fysiske træner.



Mail: proalign@proalign.dk

Maria: mdb@proalign.dk

Tlf. +45 25 67 76 05

Klinikkens adresse:

Grøndal multicenter
Hvidkildevej 64, København
NV

Maksimér din præstation – minimer risikoen for skader!

Maria fra ProAlign vil være klubbens primære kontaktperson. Hun vil stå for de ugentlige præstationsfremmende træninger der hjælper atleterne med at blive stærkere, hurtigere og holder dem skades fri.

Fysisk træning er ikke “one-size-fits-all” – derfor tilbyder vi også skræddersyede træningsprogrammer tilpasset den enkelte atlet.

Skulle uheldet være ude? Vi tilbyder undersøgelse, behandling og vejledning, så du kan komme hurtigt og sikkert tilbage til din sport.

Mød Maria fra ProAlign!

Maria er fysioterapeut og stud. Osteopat., hun holder også til på klinikken som ligger i Grøndal Multicenter – KBH NV. Hun arbejder tæt sammen med Dorte Nielsen, ejer af ProAlign, der har +20 års erfaring som fysioterapeut for eliteatleter.

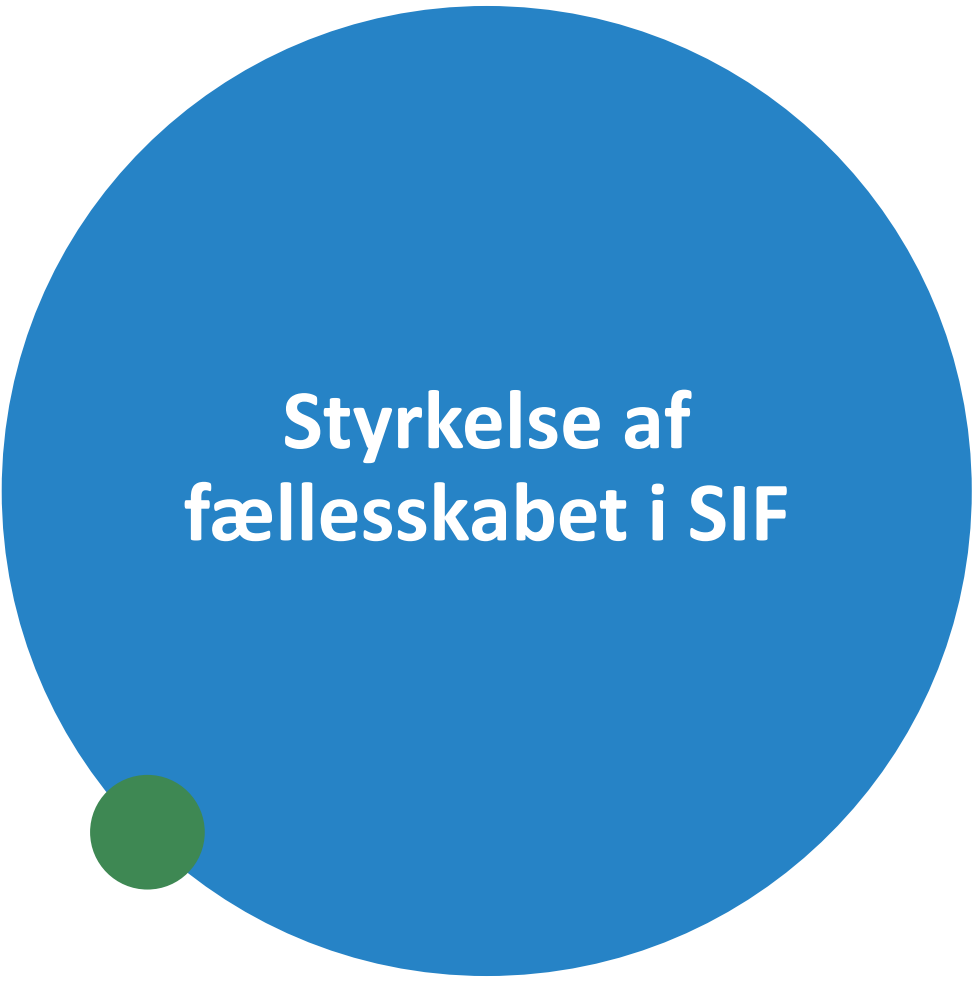
Maria er tidligere elitegymnast og spiller badminton i sin fritid. Hendes erfaring med sportens udfordringer og skader gør hende til en stærk sparringspartner – så tøv ikke med at tage fat i hende for råd og vejledning!

Målsætninger for 2025/26

1. Styrket tilgang i Ug, U11 og samt fastholdelse af medlemstallet i U13, U15 og U17
2. Forbedre samspillet og overgangen mellem ungdom og seniorer
3. Udvikle en 'Talent hub' med fokus på at udvikle talenter gennem fokuserede træningsaktiviteter
4. Skabe en større gruppe af turneringsaktive spillere på tværs af aldre
5. Styrker klublivet på tværs af niveau og årgange gennem sociale arrangementer
6. Implementere mentor-ordning
7. Tilbyde skadesforbyggende træning til turneringsaktive og træningsmodne spillere
8. Uddanne trænere og hjælpetrænere for at opnå høj kvalitet i træningerne.

The background features several abstract geometric elements. A large blue semi-circle occupies the right side of the frame. In the upper left, there is a solid green circle. To its left, a dashed green line consists of four short segments. Further left, a green square outline is partially visible. At the top center, a green line forms a right-angled corner. In the top right corner, a small portion of a green circle is visible. The text 'Træning i hallen' is centered within the blue semi-circle in a white, sans-serif font.

Træning i hallen



Styrkelse af fællesskabet i SIF

1. Dialog med børnene på alle træninger om, hvordan man kan styrke fællesskabet i SIF på tværs af niveau og alder.
2. Vi "hilser på alle spillere" når vi går ind i hallen og siger "Tak for god træning" når træninger afsluttes. "Hilseordningen"
3. Implementering af Marry Fondens "AntiBulli-Badminton koncept: <https://antibulli.dk/badminton>
4. Implementering af mentorordning i elitegruppengruppen
5. Implementering af relevante dele af trivselskommissionens anbefalinger

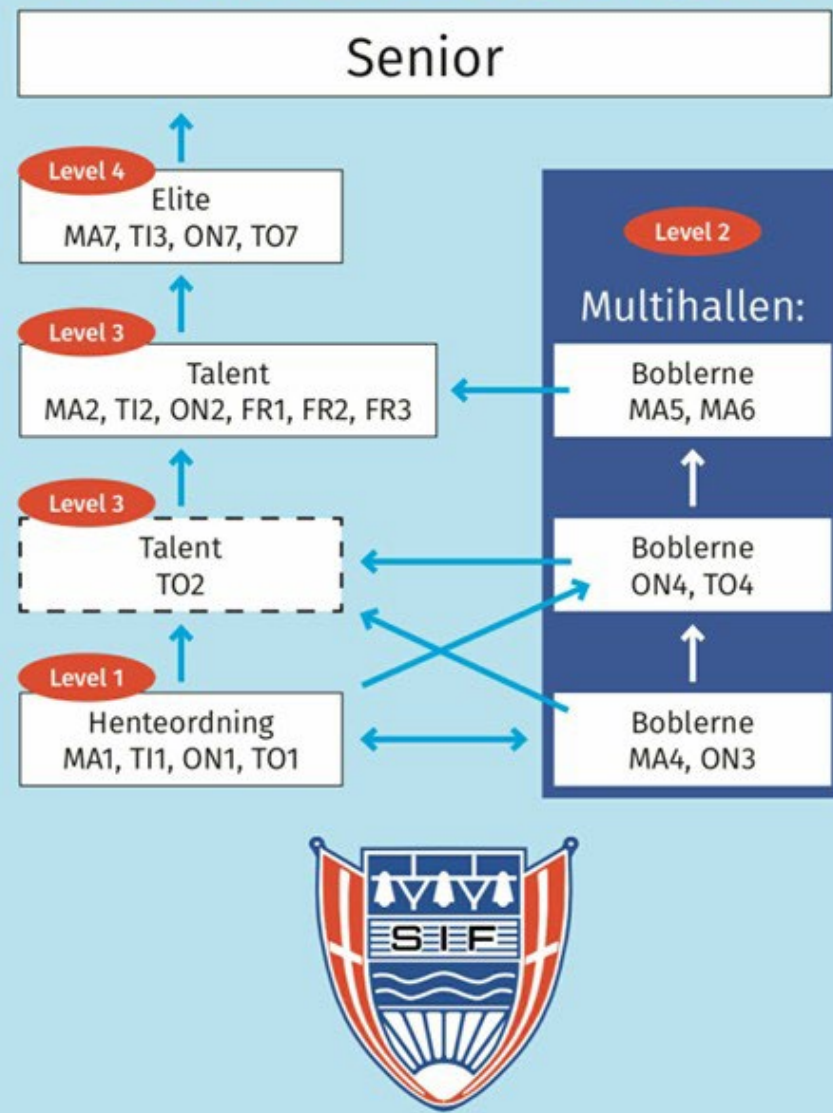
Træningsplan/træningstilgang

- Fokus på teknik og benarbejde, da det er forudsætning for at blive en dygtig badmintonspiller
- Træning er opbygget efter Badminton Danmarks træningskoncept – BATK (**B**adminton **A**ldersrelaterede **T**rænings **K**oncept)
- Der er plads til leg, udvikling af sociale færdigheder og dyrkelse af venskaber.
- Daglig kontakt mellem Mikkel, Naja, William, hjælpetrænere og jeg – forberedelse, evaluering og optimering
- Kommunikation U15 og ned efter med mor og far. U17 og op efter er mellem træner og spiller.
- Det basale - forventninger når vi kommer til træning

Måned	Uge	Periode	Målsætninger for periode
August	33	Opstart	- Lære os at kende og rystes sammen efter ferie(socialt). Kom igang øvelser, ben
	34	Single/double Defensiv + Core	- Eksplosiv bevægelse i ben, kunne være i balance selvom man er presset
	35		- Forståelse af lavt tyngdepunkt, rigtigt benarbejde, hvordan bevæger vi os ud til
September	36		- Defensiv bevægelses mønster i def-situationer
	37		- PK Kludde + maveøvelser
	38	Offensive temposkift + to bensafsæt i begge sidder	- Kunne værier mere i ens tempo - for mange kører et højt tempo
	39		- Være eksplosiv i 1-5 hjøner og falde ned igen
Oktober	40		- Øget fokus på afsætningspunkt ud til hjørnet samt gribe sig selv i landingen
	41		- Retningsbestemt benarbejde

Niveauer - vejen i SIF ungdom

Talent-/elitekoncept ungdom





Forældre støtte

DE 10 BUD FOR FORÆLDRE I SIF UNGDOM

- Jeg taler kun med trænerteamet før eller efter træning – ikke under træning.
- Jeg rækker ud til USU ved konflikter eller mistrivsel, som ikke kan løses på egen hånd.
- Jeg har fokus på træning, proces og udvikling – og mindre på sejre og ranglistepoint.
- Jeg bidrager med positiv energi og støttende adfærd ved træning, turneringer og holdkampe.
- Jeg motiverer mit barn til at udvise fairplay før, under og efter en kamp.
- Jeg blander mig ikke i mit barns kendelser under kamp – (medmindre mit barn gentagende gange laver fejl kendelse og snyder)
- Jeg tænker på, at det er mit barn og ikke mig, der spiller badminton. Det er mit barn, der fylder sin drikkedunk og bærer sin taske m.v.
- Jeg tilbyder gerne frivillig hjælp, når USU efterspørger den.
- Jeg er opsøgende i form af hjælp med hvis mit barn vil ud at deltage i turneringer/holdkampe. Bl.a. fx hjælper til som holdleder
- Jeg diskuterer ikke i holdudtagelser af træninger og holdkampe som træneren har sammensat.

DE 10 BUD FOR SPILLERE I SIF UNGDOM

- Jeg spiller først og fremmest badminton, fordi det er sjovt.
- Jeg udviser altid fairplay - både til træning, i turneringer og til holdkampe.
- Jeg ved, at min udvikling er vigtigere end at jagte rangliste point.
- Jeg respekterer alle mine klubkammerater og behandler alle ordentligt, hensynsfuldt og ens.
- Jeg ved, at alle betyder lige meget i klubben, uagtet niveauet på badmintonbanen.
- Jeg møder i god tid før træning med fyldt drikkedunk og jeg er mentalt klar, når træningen starter.
- Jeg er åben over for trænerens ideer og ser nye ting som en udfordring.
- Jeg træner "op og ned" for det er en del af et velfungerende træningssystem.
- Det er mig, der spiller badminton, så jeg tager ansvar for min egen træning – det er ikke far og mor, der fylder min drikkedunk og bærer min taske.
- Jeg hilser på alle jeg går forbi i hallen



Fairplay – Hvad er det?



Fairplay for mig

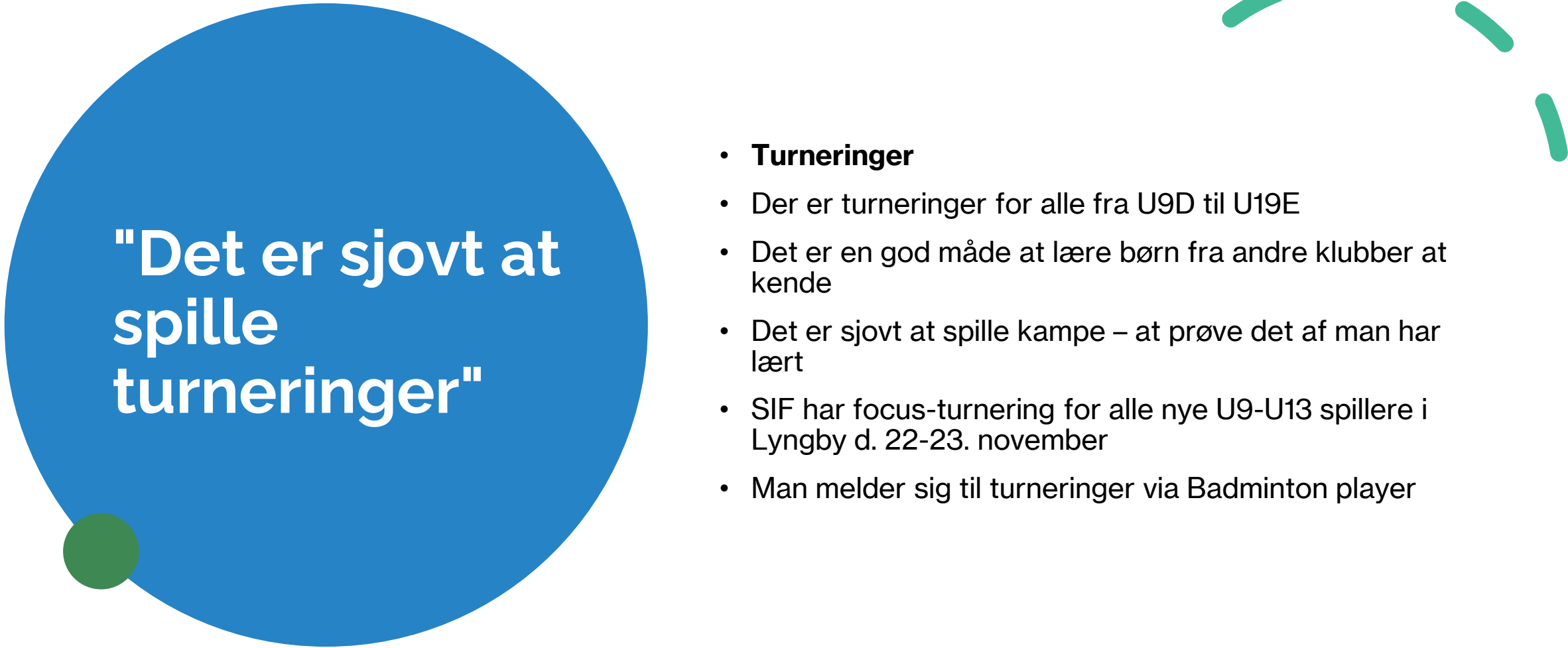
The background features several abstract geometric elements: a large blue circle on the right side, a medium green circle in the upper left, and a smaller green circle in the top right corner. There are also green dashed lines, a green square outline on the left, and a green line forming a corner shape at the top center.

Holdkampe og
turneringer

SIF har 16 ungdomshold

Holdturnering

- Alle får tilbudt at spille holdkampe, og melder man til, forpligter det.
- Holdkampe er til for at styrke fællesskabet – ikke blive bedre individuelt
- Trænerne sammensætter holdene fra sæsonstart.
- Trænerne kan til en hver tid i løbet af året ændre holdsammensætningen.
- Træneren kan beslutte at en spiller skal hjælpe et hold i en højere eller lavere række, fx kan en U17 spiller skulle spille på et U15 hold eller omvendt.
- Ved afbud til en holdkamp vil højeste rangeret hold altid blive tilgodeset.
- Det er altid en prioritet at stille fulde hold i SIF.
- Ungdomsholdkampe går forud for seniorholdkampe.
- Man spiller i sin SIF trøje til holdkampe kan fås gratis i Li Ning



"Det er sjovt at
spille
turneringer"

- **Turneringer**
- Der er turneringer for alle fra U9D til U19E
- Det er en god måde at lære børn fra andre klubber at kende
- Det er sjovt at spille kampe – at prøve det af man har lært
- SIF har focus-turnering for alle nye U9-U13 spillere i Lyngby d. 22-23. november
- Man melder sig til turneringer via Badminton player

The background features several abstract geometric elements: a large blue circle on the right side, a medium green circle in the upper left, and various green lines and shapes including a dashed vertical line, a solid square outline, a solid triangle outline, and several short dashed and solid line segments.

**Sociale aktiviteter
uden for banen**

Aktivitetsplan 2025

100 års jubilæum reception kl 16-19

100 års jubilæum arrangement for ungdom kl 15.00

100 års jubilæum fest kl 17:30

Tilmeldingsfrist for overnatning på Dallund slot

SIF 1.hold hjemmekamp mod Team Skælskør - Slagelse, inkl. mad

Victor Denmark Junior turnering i Odense /overnatning Dallund

Høvdingebold U9-U13

Klubaften om "Metal styrke" i ungdom

SIF 1.hold hjemmekamp mod OBK, inkl. mad

U17E turnering på hjemmebane i Skovshoved

U17M /U19M turnering på hjemmebane i Skovshoved

U13M turnering på hjemmebane i Skovshoved

U9 og U11 fokusturnering i Lyngby

10. september 2025

11. september 2025

13. september 2025

28. september 2025

30. september 2025

Uge 42 2025

November 2025

November 2025

6. november 2025

8.-9. november 2025

15.-16. november 2025

22.-23. november 2025

22.-23. november 2025

Aktivitetsplan 2026

Banko – hele badmintonafdelingen

KM og KMU (Københavns mesterskaberne)- fokus

KM finaler i Skovshoved

SIF 1. hold hjemmekamp mod Hvidovre, inkl. middag

Surprise og hygge for alle (U9-U11-U13-U15-U17)

DMU i Nyborg (åben for alle undtagen U13M og E-rækkerne)

DM for hold (for de hold der har kvalificeret sig)

Klubmesterskaber - med afslutningsarrangement d. 28. maj om aftenen

Fjer med stjernerne – i Skovshoved for alle

Sommercamp i Skovshoved

Camp i Skovshoved

Opstartslejr 2026/2027 sæsonen

1. Træning ny sæson

27. november 2025

29. nov -1. dec. 2025

3. december 2025

12. december 2025

Ultimo februar 2026

27.-29. marts 2026

11.-12. april 2026

Uge 22 2026

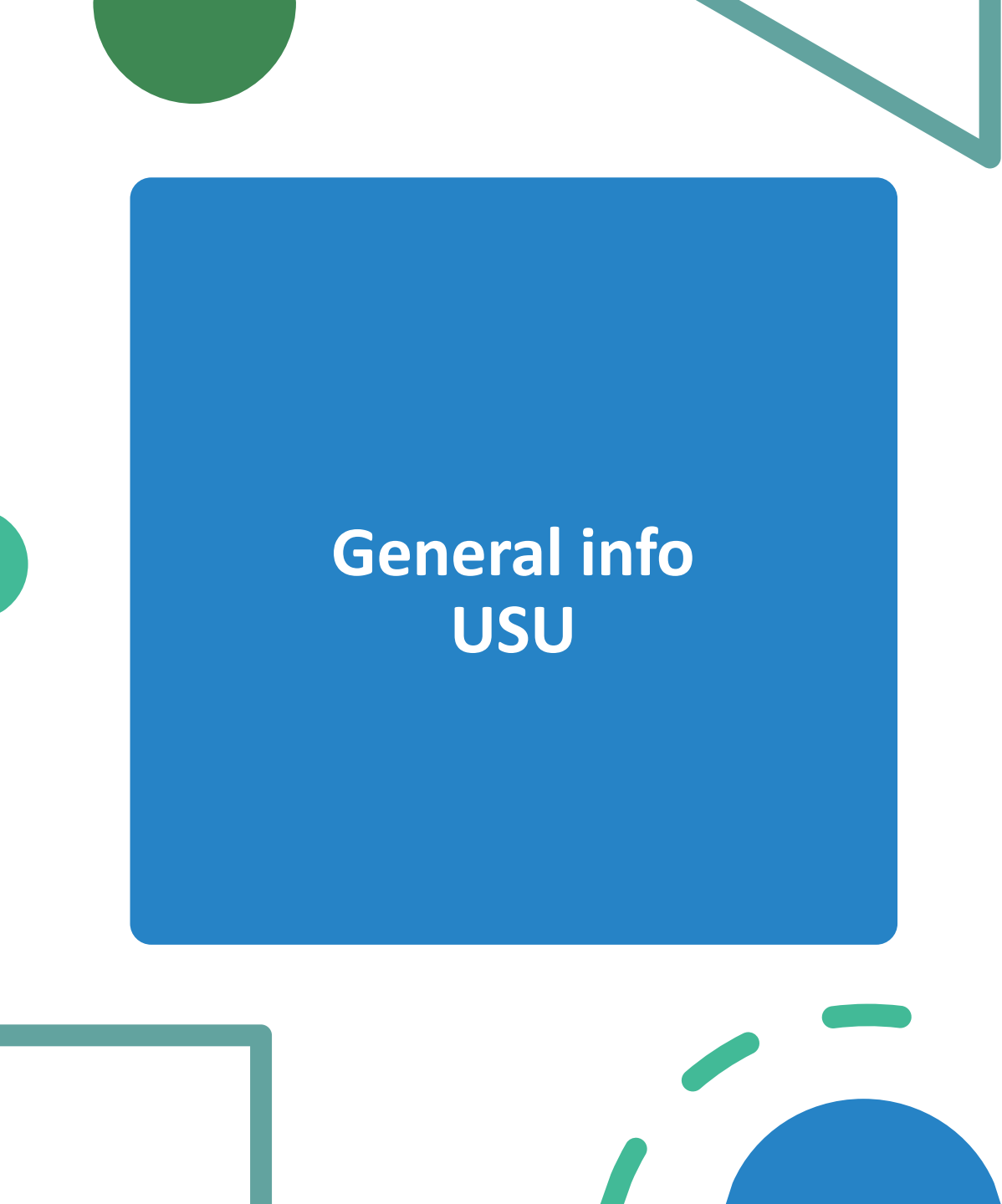
22. juni 2026

Uge 28 2026

Uge 31 2026

7.-9. august 2026

10. August 2026



General info USU

- **USU – SIF ungdomsudvalg:**
- Charlotte Friis (Formand): 42390041
- Chrisitan Potalivo (Forældrekontakt): 26708646
- Anne Worsøe (Aktiviteter): 52198896
- Julie Rytto (Holdturneringen): 30624070
- Anton Hansen (Fællesture): 29105453
- Camilla Spurr: (Camps): 62445577

Opfordringer

- "I Skovshoved spiller vi badminton"
- "Hallen er mit andet hjem"
- Gøre brug af omklædning efter træning + kampe
- Ud og spille turneringer + holdkampe
- Sig endelig til hvis der opstår udfordringer eller andre ting
- **Fællesskab skabes i omklædningsrummet, til holdkampe og når man er ude og spille turneringer**



Spørgsmål?