

## Den daglige træning

Trænere og frivillige i Aalborg Triton vil gøre alt for at give jeres børn gode oplevelser både på og udenfor banen. Vi lægger stor vægt på at skabe sjove og lærerige klub- og træningsmiljøer med sammenhold, fairplay og sved på panden. Trænerne i Triton er uddannede til at tilrettelægge træningen efter dit barns alder og dit barn vil udvikle finmotorik, balance, bevægelighed og teknik både gennem spil og leg. Træningernes indhold vil variere, men samtidig have en vis form for gentagelse, så vi kan dygtiggøre børnene. Træningerne skal være sjove, og vil også indeholde teknisk træning, så vi kan udvikle børnenes badmintonspil. For vi har en grundholdning i Triton:

**Jo bedre man bliver til badminton, jo sjovere bliver spillet**, og det øger lysten til fortsætte med badminton i mange år.

Vi har forskellige træninger på både Vester Mariendal skolen, Hasseris Gymnasium

**Miniton** er leg, badminton og socialt samvær for børn i alderen 4-8 år og deres forældre. Børnenes udfordringer tilgodeses ved blandt andet at sænke nettet, bruge balloner i stedet for fjerbolde, korte ketchere og mange flere redskaber til at gøre det sjovt, lettere og lærerigt. Der er på nuværende tidspunkt træning, hver lørdag kl. 9.30-10.30 i KFUM hallen og søndag på Vester Mariendalskolen kl. 9.30-10.30.

**Grundlæggende træning (Miniton fortsætter)** er et hold for børn, der har spillet lidt før, gerne på Miniton, og nu gerne vil udvide det til en træning mere. Det er slået sammen med grundlæggende træning på Vester Mariendalskolen. Træningen ligger lige nu kl. 15.45 om torsdagen, og man deltager også gerne på Miniton om søndagen.

**Grundlæggende træning** handler om, at lære de grundlæggende færdigheder ved badminton. Træningen tager højde for niveau og færdigheder og sociale relationer, så vi har det sjovt, mens vi spiller og lærer badminton. Et grundprincip vi har, er at jo bedre man bliver til badminton, jo længere har man lyst til at fortsætte med at spille.

**Turneringsbadminton** er en træning for spillere, som har et ønske om at udvikle sig og deltage i turneringer (individuel og hold). Der er stort fokus på glæden ved badminton og succesoplevelser gennem udvikling. For at deltage på holdet er det en forudsætning, at man allerede har spillet badminton minimum 1 sæson. Formål: At udvikle spillerne gennem tekniske og taktiske øvelser og samtidig dyrke glæden og de sociale relationer.

**Teknisk og taktisk træning (udvælgelse)** er et hold for en lille gruppe spillere, der udvælges til at modtage ekstra træning, hver mandag. Kravet for deltagelse er, at trænerne vurderer, at man er på et stadie, hvor man er klar til og kan gøre krav af ekstra træning for at booste ens udvikling.

**3. træning** (fredag i ulige uger) er en træning for spillere, der har lyst til og motivation for at lære mere. For at deltage i denne træning skal man i forvejen træne 2 gange om ugen i Triton. Træningen har fokus på tekniske og taktiske øvelser samt individuel udvikling. Der vil være to trænere på, så fokus er at udvikle alle spillerne (primært teknisk) fra det udgangspunkt, de kommer med. Der vil være ca. 14 træninger på en sæson.