

## **Sådan gør vi i LB!**

Når vi er ude at spille stævne eller kamp, repræsenterer vi Lillerød Badmintonklub. LB har betalt for os, derfor forventes det, at vi opfører os som en rigtig/værdig LB'er.

### **Vi opfører os pænt på banen;**

Vi kaster ikke med ketsjeren, slår ikke i nettet med ketsjeren, slår ikke ketsjeren i gulvet og vi bander ikke. Det er ok at råbe en sjælden gang for at komme af med sin frustration, men ikke noget grimt.

(Rent mentalt/konkurrencemæssigt giver vi jo modstanderen en fordel ved at reagere sådan - vi fortæller jo, at vi ikke tror på os selv).

**Vi er ærlige og fair.** Det gode ved badminton er, at vi dyrker en sport, hvor det ikke er nødvendigt med en dommer. Ved liniekendelser dømmes du bolden med det samme, enten inde eller ude. Er du i tvivl, giver du modstanderen bolden. Kan du af en eller anden grund ikke se bolden, kan du spørge modstanderen, og kan han/hun heller ikke se den, må I spille bolden om. Den uskrevne regel er, at man dømmes på sin egen banehalvdel.

**Forældres adfærd under kampene.** Det er dejligt, at forældrene støtter deres børn. Den rigtige måde er en positiv støtte. Vi forventer ingen negative udbrud/ negativt kropssprog, som børnene kan se/høre. Der er ingen tvivl om, at børnene gør deres bedste, og at de ønsker at gøre deres forældre glade. Forældrene skal under kampen lade børnene selv løse eventuelle problemer på banen, f. eks. hvis de ikke har styr på stillingen, eller hvis de står forkert i servesituationen i double eller single. Børnene er faktisk rigtig gode til selv at løse sådanne problemer, hvis vi voksne bare giver dem lov. Hvis børnene selv henvender sig om hjælp, så er det ok, at vi hjælper. På sigt arbejder vi jo med at gøre dem til selvstændige og hele mennesker. Har der under kampen været problemer, taler vi/I om det efter kampen, så vi næste gang har styr på disse ting.

Det kan godt være, at det kan koste en sejr denne ene gang, men de husker det bedre næste gang, hvis det er deres eget ansvar.

Husk altid at tage en fyldt **drikkedunk** med på banen, hver gang.

Husk altid at have **træningsdragt** på før og efter kampen, så du holder dig varm.

**Vi giver altid hånd og siger tak for kampen.**

**Omkring coaching:** Lad børnene selv genfortælle taktikken/fokusområderne (max 1-2), så vi ved om de har opfattet vores budskab, som vi har afsendt det.

**Mad: En rigtig ernæring gør dig ikke til verdensmester, men en forkert kan ødelægge det hele.** Slik, pommers frites, pølser og haller/cafeterier hører jo sammen. Men hver ting til sin tid. Det er ok, at børnene slikker, men vi vil gerne lære dem, at under turneringen, er der ingen slik, is eller fed mad. Når de er færdige, er det ok. Bananer, rosiner, gulerødder, brød er gode og hurtigt optagelige energikilder, der ikke sviner så meget. Få børnene til at have mad med hjemmefra. Mind børnene om at spise og drikke rigeligt. De tænker ofte først på det, når det er for sent.