

BD U₁₃ INDSATSER

Møde med BD kredse
9-6-2026

Peter Nedergaard og Lars Uhre



Fælles U13 indsats

- Vi ved, at det kræver et stort stykke arbejde at udvikle dygtige U13 spillere
- Stort set alt arbejdet foregår i klubberne. Kredsene og BD er supplement.
- Vi ønsker at udbuddet af aktiviteter for U13 spillerne (kredsene, T&E, B&U/DGI landsdele) supplerer hinanden.
- Kredsene som en essentiel samlingspartner, da kredsen allerede har en del aktiviteter for årgangen og gode relationer til klubberne.
- Vi ønsker at kredsene fortsætter med de mange gode tiltag, men ønsker et samlet tilbud til U13 spillerne, der er mere ensartet og stemmer overens med BD's anbefalinger. Dette kan kræve mindre justeringer af tilbud til spillerne.



Generelle anbefalinger for træning og konkurrence

Aldersgruppe	Anbefalede antal trænerstyret badminton-træninger pr. uge*	Lektionslængde (min)	Anden sport mulig	Anbefalede antal fysisk træninger pr. uge**	Sportpsykologi	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

Bemærkning til anbefalinger

- * 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 halvdelen 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.

Restitution

- Én ugentlig fridag
- Minimum én turneringsfri weekend pr. måned
- Minimum én sammenhængende 2-3 ugers ferie pr. år



Ønsker til U13 aktiviteter i et talentperspektiv

- Fire kredssamlinger med en halv/hel dags varighed. Faciliteret af kredsen og evt. understøttet af T&E med forslag til overordnet fokusområder for træningen.
- To regionale samlinger for de ca. 40 bedste spillere hhv. Øst og Vest for Storebælt faciliteret af T&E
- En national weekendsamling for de ca. 20-30 bedste U13. 2. års faciliteret af T&E
- Kredsmatch. Faciliteret af kredsene.
- Fællesrejser faciliteret af kredsen og understøttet af klubberne
- U15 samling i maj måned for de bedste spillere heriblandt næste sæsons U15 spillere
- Understøtte lokale klubtiltag som hjælper med udvikling af U13 spillerne i området f.eks. fællestræning mellem flere klubber, træning på tværs mellem klubberne. Kredse + B&U.
- **Eksempler på nye tiltag i kredsene (Nordjylland, Midtjylland, Sjælland, Fyn, flere?)**

Trænere – brændende platform

Aktiviteter

- Alle har ansvar for at vi får flere trænere
- En trænerworkshop på U13 national samling for hovedtrænere for de deltagende spillere (januar).
- En trænerworkshop på U13 regional samling for alle trænere som har interesse for udvikling af dygtige U11-13 spillere – bred invitation (juni)
- Trænernetværk på alle BD Talentcentre
- Trænerudviklingsforløb understøttet af kredsen og faciliteret af DGI landsdele og med hjælp fra T&E fx projekt i Århus + Region nord/syd
- Understøtte lokale klubtiltag som hjælper med udvikling af trænere som har dygtige U11-U13 spillerne f.eks. trænernetværk, deltagelse på hinandens træninger, trænerworkshop på Talenttræningscenter (understøttet af T&E).

Årsplan sæson 2026/2027



2026

- Juni samling 13. juni vest 14. juni øst – inkl. trænerworkshop (næste weekend)
- Oktober samling – inkl. forældremøde 10.-11. okt (vest+øst)

2027

- Januar samling 23.-24. januar for de 20-30 bedste 2. års – inkl. trænerworkshop (smal)
- Maj lejr U15 21.-23. maj
- Juni samling (årgang 2015-16) 12.-13. juni (vest+øst) Alle trænere er velkomne.

Aktivitetsplan U13 sæson 2026/2027

Juli 2026		August 2026		September 2026		Oktober 2026		November 2026		December 2026		
Ø 1		L 1		T 1		T 1		S 1		T 1		Lejr
T 2		S 2		Ø 2		F 2		M 2	45	Ø 2		Holdturnering
F 3		M 3	32	T 3		L 3	Holdturnering	T 3		T 3		Int. Turnering
L 4		T 4		F 4		S 4		Ø 4		F 4		Dansk U13 M
S 5		Ø 5		L 5	Holdturnering	M 5	41	T 5		L 5	Holdturnering	Udtagelse
M 6	28	T 6		S 6		T 6		F 6		S 6		
T 7		F 7		M 7	37	Ø 7		L 7	Esbjerg U13M	M 7	50	
Ø 8		L 8		T 8		T 8		S 8		T 8		
T 9		S 9		Ø 9		F 9		M 9	46	Ø 9		
F 10		M 10	33	T 10		L 10	U13 samling vest	T 10		T 10		
L 11		T 11		F 11		S 11	U13 samling øst	Ø 11		F 11		
S 12		Ø 12		L 12	LBS Hammel	M 12	42	T 12		L 12		
M 13	29	T 13		S 13	U13M	T 13		F 13		S 13		
T 14		F 14		M 14	38	Ø 14	Denmark Junior	L 14	Holdturnering	M 14	51	
Ø 15		L 15		T 15		T 15	U13M	S 15		T 15		
T 16		S 16		Ø 16		F 16		M 16	47	Ø 16		
F 17		M 17	34	T 17		L 17		T 17		T 17		
L 18		T 18		F 18		S 18		Ø 18		F 18		
S 19		Ø 19		L 19	Holdturnering	M 19	43	T 19		L 19	Kolding/Slangerup	
M 20	30	T 20		S 20		T 20		F 20		S 20	U13M	
T 21		F 21		M 21	39	Ø 21		L 21	BC37/Højbjerg	M 21	52	
Ø 22		L 22	Hillerød U13M	T 22		T 22		S 22	U13M	T 22		
T 23		S 23		Ø 23		F 23		M 23	48	Ø 23		
F 24		M 24	35	T 24		L 24	Holdturnering	T 24		T 24	Juleaften	
L 25		T 25		F 25		S 25		Ø 25		F 25	Juledag	
S 26		Ø 26		L 26	Aarhus AB U13M	M 26	44	T 26		L 26	2. juledag	
M 27	31	T 27		S 27		T 27		F 27		S 27		
T 28		F 28		M 28	40	Ø 28		L 28	Kredsmesterskab	M 28	53	
Ø 29		L 29		T 29		T 29		S 29	U13M	T 29		
T 30		S 30		Ø 30		F 30		M 30	49	Ø 30		
F 31		M 31	36			L 31				T 31	Nytårsaften	

Januar 2027			Februar 2027			Marts 2027			April 2027			Maj 2027			Juni 2027		
F 1	Nytårsdag		M 1	5		M 1	9		T 1			L 1	Holdturnering		T 1		
L 2			T 2			T 2			F 2	UDM		S 2			O 2		
S 3			O 3			O 3			L 3	UDM Brøndby		M 3	18		T 3		
M 4	1		T 4			T 4			S 4	U13M		T 4			F 4		
T 5			F 5			F 5			M 5	14		O 5			L 5	Vinding/Solrød	
O 6			L 6	Holdturnering		L 6	Holdturnering		T 6			T 6	Kirkehimelfartsdag		S 6	U13M	
T 7			S 7			S 7			O 7			F 7	Farum/Svenstrup		M 7	23	
F 8			M 8	6		M 8	10		T 8			L 8	U13M		T 8		
L 9	Roskilde/Sønderjylland		T 9			T 9			F 9			S 9			O 9		
S 10	U13M		O 10			O 10			L 10	Holdturnering		M 10	19		T 10		
M 11	2		T 11			T 11			S 11			T 11			F 11		
T 12			F 12			F 12			M 12	15		O 12			L 12	U13 samling vest	
O 13			L 13			L 13	Greve/Herning		T 13			T 13			S 13	U13 samling øst	
T 14			S 14			S 14	U13M		O 14			F 14			M 14	24	
F 15	Holdturnering		M 15	7		M 15	11		T 15			L 15			T 15		
L 16			T 16			T 16			F 16	DMU		S 16	Pinsedag		O 16		
S 17			O 17			O 17			L 17	Nyborg		M 17	2. pinsedag 20		T 17		
M 18	3		T 18			T 18			S 18	U13M		T 18			F 18		
T 19			F 19			F 19			M 19	16		O 19			L 19		
O 20			L 20			L 20	Holdturnering		T 20			T 20			S 20		
T 21			S 21			S 21			O 21			F 21			M 21	25	
F 22			M 22	8		M 22	12		T 22			L 22			T 22		
L 23	Brenderup		T 23			T 23			F 23			S 23			O 23		
S 24	U13 samling 2. års		O 24			O 24			L 24	DMU Hold		M 24	21		T 24		
M 25	4		T 25			T 25	Skaertorsdag		S 25	U13M		T 25			F 25		
T 26			F 26			F 26	Langfredag		M 26	17		O 26			L 26	U15 sommerlejr	
O 27			L 27	Hvidovre/Ikast		L 27			T 27			T 27			S 27		
T 28			S 28	U13M		S 28	Påskedag		O 28			F 28			M 28	26	
F 29						M 29	2. påskedag 13		T 29			L 29			T 29		
L 30	LMU Højbjerg					T 30			F 30			S 30			O 30		
S 31	U12+U14					O 31						M 31	22				



Spørgsmål og kommentarer??

Turneringsformer i U13M



Løvrigt



"Ungdom - sådan gør vi U15-U19": [Link](#)

Talentudviklingsstrategien 2025-2028: [Link](#)

TAK FOR NU OG VIDERE TIL NYE KONKURRENCEFORMER



Peter Nedergaard og Lars Uhre