

TEMAVECKOR Badmintonskolan



Termin: HT20 (17 träningsveckor)

Vecka	Tema	Träning
(1) v.36	Framplan	Fokus: Kort på Nät/Grepp/Stilla stående & Rörelse
(2) v.37	Bakplan	INSTÄLLD TRÄNING FRÅN 16:00 Mån 7/9 SBL MATCH 18:00: Fokus: Raka Dropp/Grepp/ Stilla stående & Rörelse
(3) v.38	Multi	Fokus: Multi med Lätta Sekvenser (Bakplan till framplan/Defensiv till Bakplan & Framplan
(5) v.40	Framplan	Fokus: Defensiv/Quickstep/Arm & Grepp
(6) v.41	Bakplan	Fokus: Smash Teknik med Rotation & Grepp
(7) v.42	Multi	INSTÄLLD TRÄNING FRÅN 16:00 Mån 12/10 SBL MATCH 18:00: Fokus: Multi Testa på tuffare matning från Tränare
(8) v.43	Match/Tävlingsspel	INSTÄLLD TRÄNING FRÅN 16:00 Tis 20/10 SBL MATCH 18:00: Fokus:Matcher/Spel/Lek
v.44		Höstlovs Läger (Anmälan)
(9) v.45	Framplan	Fokus: Framplan/Quickstep/Arm & Grepp
(10) v.46	Bakplan	Fokus: Clear/Dropp Teknik med Rotation & Grepp & Rörelse
(11) v.47	Multi	INSTÄLLD TRÄNING FRÅN 16:00 Tis 17/11 SBL MATCH 18:00: Fokus: Multi med Lätta Sekvenser (Bakplan till framplan/Defensiv till Bakplan & Framplan
(12) v.48	Match/Tävlingsspel	Fokus:Matcher/Spel/Lek
(13) v.49	Framplan	Fokus: Teknik/Grepp Nät Kross & Lyft
(14) v.50	Multi	Fokus: Multi Tuffare matning från Tränare
(15) v.51	Match/Tävlingsspel	Fokus:Matcher/Spel/Lek
v.52	Ingen Träning	
v.53	Ingen Träning	
v.1		Läger (Anmälan)
(16) v.2	Bakplan	Fokus: Raka/kross Dropp/Grepp/ Stilla stående & Rörelse
(17) v.3	Multi	Fokus: Multi med Lätta Sekvenser (Bakplan till framplan/Defensiv till Bakplan & Framplan
Lektionsupplägg Badmintonskolan		
• Varje lektion ska innehålla uppvärmning (fokus på koordination och enkel tekniklek) ca 15minuter		
• Därefter tränas det på veckans tema i ca 30min. Tränaren lägger upp träningsupplägget efter gruppens behov.		
• Resterande tid ägnas åt någon form av avslutning		
• Om möjligt försöker vi oavsett tema ha hög fokus på att slå mycket boll		
Färdigheter i fokus Badmintonskolan		
- Grundslag. Dropp / Clear / Stopp / Lyft		
- Rätt grepp. Forhand / Backhand / Lyft		
- Koordiantion/Grundsteg		