

# TEMAVECKOR Badmintonskolan VT 21



Termin: VT21 (17 träningsveckor)

Vecka	Tema	Träning
(1) v.4	Match/Tävlingsspel	Fokus: Matcher / Lekar / Spel
(2) v.5	Defensiv	Fokus: Komma ner i ben och göra utfall på sidor & fram, extra fokus på "Quickstep"
(3) v.6	Bakplan	Fokus: Smash teknik (rotation arm/grepp)
<b>v.7</b>		<b>Sportlovs Läger "Anmälan"</b>
(4) v.8	Framplan	Fokus: Teknik Lyft & Stopp med rörelse från mitten & bakplan
(5) v.9	Multi	Fokus: Slå mycket boll, Bakplan/Framplan/Defensiv (stationer)
(6) v.10	Sekvens	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner
(7) v.11	Match/Tävlingsspel	Fokus: Matcher / Lekar / Spel
(8) v.12	Defensiv	Fokus: Tuffare jobb i defensiven med mycket rörelse, extra fokus på "Quickstep"
(9) v.13	Bakplan	Fokus: Dropp rak & kross, stillastående & rörelse med extra fokus på grepp/rotation
<b>v.14</b>		<b>Påsklovs Läger "Anmälan"</b>
(10) v.15	Framplan	Fokus: Teknik kross Lyft & stopp stillastående & med rörelse
(11) v.16	Multi	Fokus: Slå mycket boll, Bakplan/Framplan/Defensiv (stationer)
(12) v.17	Sekvens	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner
(13) v.18	Match/Tävlingsspel	Fokus: Matcher / Lekar / Spel
(14) v.19	Defensiv/Framplan	Fokus: Tuffare jobb i defensiv & framplan med mycket rörelse, extra fokus på "Quickstep" och komma ner i ben i låg tungdpunkt
(15) v.20	Bakplan	Fokus: Fria slag från bakplan med rörelse från mitten & framplan
(16) v.21	Multi/Sekvens	Fokus: Slå mycket boll, Bakplan/Framplan/Defensiv (stationer) Blandat med sekvenser med 1boll
(17) v.22	Match/Tävlingsspel	Fokus: Matcher / Lekar / Spel
<b>v.23</b>		<b>Avslutnings Läger "Anmälan"</b>
<b>Lektionsupplägg Badmintonskolan</b>		
• 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		
<b>Färdigheter i fokus Badmintonskolan</b>		
- Grundslag. Dropp / Clear / Stopp / Lyft		
- Rätt grepp. Forhand / Backhand / Lyft		
- Koordination/Grundsteg		
- Delta på matchkvällar		