

TEMAVECKOR Badmintonskolan VT 22



Termin: VT22 (18 träningsveckor)

Vecka	Tema	Träning
(1) v.4	Spel	LAG TÄVLING (Tisdag 25/1 SBL-Match 18:00 Kom och titta :))
(2) v.5	Defensiv	Fokus: Komma ner i benen och göra utfall på sidor & bak
(3) v.6	Defensiv	Fokus: Lyft & Stopp med rörelse från mitten
v.7		Sportlovs Läger "Anmälan"
(4) v.8	Sekvens/Multi	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner på banan
(5) v.9	Sekvens/Multi	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner på banan
(6) v.10	Dubbel	Fokus: Serv / Flack
(7) v.11	Dubbel	Fokus: Bakplan & Defensiv
(8) v.12	Spel	LAG TÄVLING
(9) v.13	Spelarens VAL & Spel	Spelaren får bestämma 2st tränings övningar 20min & Matcher
(10) v.14	Spelarnas VAL & Spel	Spelarna får bestämma Uppvärmning & Avslutning i grupp & Matcher
v.15		Påsk Läger "Anmälan"
(11) v.16	Defensiv	Fokus: Komma ner i benen och göra utfall på sidor & bak
(12) v.17	Defensiv	Fokus: Lyft & Stopp med rörelse från mitten
(13) v.18	Sekvens/Multi	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner på banan
(14) v.19	Sekvens/Multi	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner på banan
(15) v.20	Dubbel	Fokus: Serv / Flack
(16) v.21	Dubbel	Fokus: Bakplan & Defensiv
(17) v.22	Spelarens VAL & Spel	Spelaren får bestämma 2st tränings övningar 20min & Matcher
(18) v.23	Spelarnas VAL & Spel	Spelarna får bestämma Uppvärmning & Avslutning i grupp & Matcher
v.24		Avslutnings Läger "Anmälan"

Lektionsupplägg Badmintonskolan

- Varje lektion ska innehålla uppvärmning (fokus på koordination och tekniklek) ca 15minuter
- Därefter tränas det på veckans tema i ca 30min. Tränaren lägger upp träningsupplägg och tränare/föräldrar gör det så bra som möjligt för barnen.
- Resterande tid ägnas åt någon form av Spel och avslutning
- Om möjligt försöker vi oavsett tema ha hög fokus på att ha roligt och röra oss så mycket som möjligt i alla dess former under Vårterminen
-

Färdigheter i fokus Badmintonskolan

- Koordination/Grundsteg
- Grund slag. Dropp / Clear / Lyft / Stopp
- Grepp