

# TEMAVECKOR Badmintonskolan HT 22



Termin: HT22 (18 träningsveckor)

Vecka	Tema	Träning
(1) v.34	Spel	LAG TÄVLING / Avslutning: Olika Planka
(2) v.35	Defensiv	Fokus: Komma ner i benen och göra utfall på sidor & bak / Avslutning: Armhävningar/Dips
(3) v.36	Defensiv	Fokus: Lyft & Stopp med rörelse från mitten / Avslutning: Olika Ben övn ( <b>Onsdag 7/9 Elitserie-Match 18:30 Kom och titta :)</b> ) Inställd träning från 17:00
(4) v.37	Sekvens/Multi	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner på banan / Avslutning: Hopp/Hopp
(5) v.38	Sekvens/Multi	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner på banan / Avslutning: Olika Planka
(6) v.39	Dubbel	Fokus: Serv / Flack / Avslutning: Armhävningar/Dips
(7) v.40	Dubbel	Fokus: Bakplan & Defensiv / Avslutning: Olika Ben övn ( <b>Måndag 3/10 Elitserie-Match 18:30 Kom och titta :)</b> ) Inställd träning från 17:30
(8) v.41	Spel	LAG TÄVLING / Avslutning: Hopp/Hopp
(9) v.42	Spelarens VAL & Spel	Spelaren får bestämma 2st tränings övningar 20min & Matcher / Avslutning: Olika Planka
(10) v.43	Spel	Fokus: Tävlingsmatcher / Avslutning: Armhävningar/Dips
<b>v.44</b>	<b>Höstlovs Läger</b>	<b>Höstlovs Läger (Anmälan)</b>
(11) v.45	Defensiv	Fokus: Komma ner i benen och göra utfall på sidor & bak / Avslutning: Olika Ben övn
(12) v.46	Defensiv	Fokus: Lyft & Stopp med rörelse från mitten / Avslutning: Hopp/Hopp ( <b>Måndag 14/11 Elitserie-Match 18:30 Kom och titta :)</b> ) Inställd träning från 17:30
(13) v.47	Sekvens/Multi	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner på banan / Avslutning: Olika Planka
(14) v.48	Sekvens/Multi	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner på banan / Avslutning: Armhävningar/Dips
(15) v.49	Dubbel	Fokus: Serv / Flack / Avslutning: Olika Ben övn ( <b>Onsdag 7/12 Elitserie-Match 18:30 Kom och titta :)</b> ) Inställd träning från 17:00
(16) v.50	Dubbel	Fokus: Bakplan & Defensiv / Avslutning: Hopp/Hopp ( <b>Måndag 12/12 Elitserie-Match 18:30 Kom och titta :)</b> ) Inställd träning från 17:30
<b>v.51</b>	<b>Jul uppehåll</b>	
<b>v.52</b>	<b>Jul uppehåll</b>	
<b>v.1</b>	<b>Nyårs Läger</b>	<b>Nyårs Läger (Anmälan)</b>
(17) v.2	Spelarens VAL & Spel	Spelaren får bestämma 2st tränings övningar 20min & Matcher / Avslutning: Olika Planka
(18) v.3	Spel	Fokus: Tävlingsmatcher ( <b>Tisdag 17/1 Elitserie-Match 18:30 Kom och titta :)</b> ) Inställd träning från 17:00
<b>Lektionsupplägg Badmintonskolan</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varje lektion ska innehålla uppvärmning (fokus på koordination och tekniklek) ca 15minuter</li> <li>• Därefter tränas det på veckans tema i ca 30min. Tränaren lägger upp träningsupplägg och tränare/föräldrar gör det så bra som möjligt för barnen.</li> <li>• Resterande tid ägnas åt någon form av Spel och avslutning</li> <li>• Oavsett tema kommer vi ha roligt och röra oss så mycket som möjligt i alla dess former under terminen</li> <li>• Extra fokus på Spelarens val samt i slutet på passen göra något fysiskt i 5min, ex, Armhävningar/Mage/Plank/utfallssteg, mycket fokus teknik i utförande</li> </ul>		
<b>Färdigheter i fokus Badmintonskolan</b>		
- Koordination/Grundsteg		
- Grund slag.Dropp / Clear / Lyft / Stopp		
- Rätt grepp		