

# TEMAVECKOR Badmintonskolan VT 23



Termin: VT23 (18 träningsveckor)

| Vecka       | Tema                  | Träning  |
|-------------|-----------------------|--|
| (1) v.4     | Dubbel                | Fokus: Serv / Flack / Avslutning: Armhävningar/Dips  |
| (2) v.5     | Dubbel                | Fokus: Bakplan & Defensiv / Avslutning: Olika Ben övn  |
| (3) v.6     | Fotarbete teknik/Spel | Teknik Fotarbete olika övn / LAG TÄVLING / Avslutning: Hopp/Hopp   |
| <b>v.7</b>  |                       | <b>Sportlovs Läger (Anmälan)</b>   |
| (4) v.8     | Defensiv              | Fokus: Komma ner i benen och göra utfall på sidor & bak / Avslutning: Armhävningar/Dips                  |
| (5) v.9     | Defensiv              | Fokus: Lyft & Stopp med rörelse från mitten / Avslutning: Olika Ben övn                                  |
| (6) v.10    | Bakplan               | Fokus: Slå olika slag från bakplan med rotation med arm/kropp. / Avslutning: Olika Planka                |
| (7) v.11    | Sekvens/Multi         | Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner på banan / Avslutning: Olika Planka                  |
| (8) v.12    | Sekvens/Multi         | Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner på banan / Avslutning: Armhävningar/Dips             |
| (9) v.13    | Spelarens val & spel  | Spelaren får bestämma 2st tränings övningar 30min & Matcher  |
| (10) v.14   | Fotarbete teknik/Spel | Teknik Fotarbete olika övn / LAG TÄVLING / Avslutning: Hopp/Hopp   |
| <b>v.15</b> |                       | <b>Påsklovs Läger (Anmälan)</b>  |
| (11) v.16   | Dubbel                | Fokus: Serv / Flack / Avslutning: Armhävningar/Dips  |
| (12) v.17   | Dubbel                | Fokus: Bakplan & Defensiv / Avslutning: Olika Ben övn  |
| (13) v.18   | Defensiv              | Fokus: Komma ner i benen och göra utfall på sidor & bak / Avslutning: Armhävningar/Dips                  |
| (14) v.19   | Defensiv              | Fokus: Lyft & Stopp med rörelse från mitten / Avslutning: Olika Ben övn                                  |
| (15) v.20   | Bakplan               | Fokus: Slå olika slag från bakplan med rotation med arm/kropp. / Avslutning: Olika Planka                |
| (16) v.21   | Sekvens/Multi         | Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner på banan / Avslutning: Olika Planka                  |
| (17) v.22   | Spelarens val & spel  | Spelaren får bestämma 2st tränings övningar 20min & Matcher  |
| (18) v.23   | Spel / Lek            | Fokus: Olika Lekar & Fritt spel (Barn-Barn / Barn-Vuxen / Vuxen-Vuxen) / Avslutning: Armhävningar / Dips |
| <b>v.24</b> |                       | <b>Avslutnings Läger (Anmälan)</b>   |

## 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