

TEMAVECKOR Utvecklingsgruppen & Juniorgruppen VT 22



Termin: VT22 (18 träningsveckor)

Vecka	Tema	Träning
(1) v.4	Spel	LAG TÄVLING
(2) v.5	Defensiv	Fokus: 2-1, Komma ner i benen och göra utfall på sidor & bak extra fokus på "Quickstep"
(3) v.6	Sekvens/Multi	Slå slag i ett mönster från olika positioner extra fokus på rörelse från bakplan till framplan
v.7		Sportlovs läger (Anmälan)
(4) v.8	Dubbel	Fokus: Serv / Flack / Defensiv
(5) v.9	Spel	Fokus: Tävlingsmatcher
(6) v.10	Fotarbete / Eget Val	Fokus: Fotarbete olika sekvenser / Spelarna kommer att välja helt själva vad som de vill träna på
(7) v.11	Bakplan / Framplan	Fokus: Bakplan slag & Lyft och Nätstopp
(8) v.12	Defensiv	Fokus: 2-1, Komma ner i benen och göra utfall på sidor & bak extra fokus på "Quickstep"
(9) v.13	Sekvens/Multi	Slå slag i ett mönster från olika positioner extra fokus på rörelse från bakplan till framplan
(10) v.14	Spel	LAG TÄVLING
v.15		Påsklovs läger (Anmälan)
(11) v.16	Dubbel	Fokus: Serv / Flack / Defensiv
(12) v.17	Defensiv	Fokus: Lyft & Stopp med rörelse från mitten extra fokus på "Quickstep"
(13) v.18	Sekvens/Multi	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner extra fokus på rörelse från bakplan till framplan / Multi program
(14) v.19	Bakplan / Framplan	Fokus: Bakplan slag & Lyft och Nätstopp
(15) v.20	Fotarbete / Eget Val	Fokus: Fotarbete olika sekvenser / Spelarna kommer att välja helt själva vad som de vill träna på
(16) v.21	Dubbel	Fokus: Bakplan & Rotation
(17) v.22	Defensiv	Fokus: 2-1, Komma ner i benen och göra utfall på sidor & bak extra fokus på "Quickstep"
(18) v.23	Spel	Fokus: Tävlingsmatcher
v.24		Avslutnings läger "Anmälan"

Lektionsupplägg Utvecklingsgruppen & Juniorgruppen

- Spelarna sköter sin uppvärmning innan träningen för att maximera tiden på badmintonträningen. Optimalt 15-20min innan träningsstart
- Därefter tränas det på veckans tema
- På vissa träningar har spelarna "eget val" där man väljer själv det man vill träna på
- Vi försäker oavsett träning ha hög fokus på att träna med en bra närvaro och ha roligt under Vårterminen
- 5min någon fysisk avslutning som mycket väl kan dra över på träningstiden.

Färdigheter i Utvecklingsgruppen & Juniorgruppen

- Koordination/Grundsteg/Quickstep/Bra flyt i fotarbetet
- Grund slag / Skurna slag / Olika grepp
- Taktisk spel förmåga