

TEMAVECKOR Badmintonskolan HT 23



Termin: HT23 (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
(4) v.37	Sekvens/Multi	SBL match söndag 10/9 18:00 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
(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	SBL match tisdag 24/10 18:00 Fokus: Tävlingsmatcher / Avslutning: Armhävningar/Dips
v.44	Höstlovs Läger	Höstlovs Läger (Anmälan)
(11) v.45	Defensiv	Fokus: Komma ner i benen och göra utfall på sidor & bak / Avslutning: Olika Ben övn
(12) v.46	Defensiv	SBL match måndag 13/11 18:30 Fokus: Lyft & Stopp med rörelse från mitten / Avslutning: Hopp/Hopp
(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
(16) v.50	Dubbel	Fokus: Bakplan & Defensiv / Avslutning: Hopp/Hopp
v.51	Jul uppehåll	SBL match måndag 18/12 18:30
v.52	Jul uppehåll	
v.1	Nyårs Läger	Nyårs Läger (Anmälan)
(17) v.2	Spelarens VAL & Spel	SBL match tisdag 9/1 18:00 Spelaren får bestämma 2st tränings övningar 20min & Matcher / Avslutning: Olika Planka
(18) v.3	Spel	Fokus: Tävlingsmatcher
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 gör det så bra som möjligt för barnen.		
• Resterande tid ägnas åt någon form av Spel och avslutning		
• Oavsett tema kommer vi ha roligt och röra oss så mycket som möjligt i alla dess former under terminen		
• Extra fokus på spelarens val samt i slutet på passen göra något fysiskt i 5min, ex, Armhävningar/Mage/Planka/utfallssteg, mycket fokus på teknik och utförande		
Färdigheter i fokus Badmintonskolan		
- Koordination/Grundsteg		
- Grund slag.Dropp / Clear / Lyft / Stopp		
- Rätt grepp		