

TEMAVECKOR Utvecklingsgruppen & Juniorgruppen HT 23



Termin: HT23 (18 träningsveckor)

Vecka	Tema	Träning
(1) v.34	Matcher	LAG TÄVLING
(2) v.35	Dubbel Defensiv	Fokus: Serv / Flack / Defensiv (Tempo i flack och defensiven)
(3) v.36	Sekvens/Multi	Slå slag i ett mönster från olika positioner extra fokus på rörelse från bakplan till framplan
(4) v.37	Dubbel	SBL match söndag 10/9 18:00 Fokus: Serv / Flack / Defensiv
(5) v.38	Matcher	Fokus: Tävlingsmatcher
(6) v.39	Fotarbete / Teknik	Fokus: Fotarbete olika sekvenser / Teknik framplan slag, olika grepp
(7) v.40	Defensiv	Fokus: 2-1, Komma ner i benen och göra utfall på sidor & bak extra fokus på "Quickstep"
(8) v.41	Sekvens/Multi	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner extra fokus på rörelse från framplan till bakplan / Multi program
(9) v.42	Dubbel	Fokus: Flack / Bakplan & Rotation
(10) v.43	Fotarbete / Eget Val	SBL match tisdag 24/10 18:00 Fokus: Fotarbete olika sekvenser / Teknik bakplan slag, olika grepp
v.44	Höstlovs Läger	Höstlovs Läger (Anmälan)
(11) v.45	Defensiv	Fokus: Komma ner i benen och göra utfall på sidor & bak extra fokus på "Quickstep"
(12) v.46	Sekvens/Multi	Inställd träning pga SBL match måndag 13/11 18:30 Slå slag i ett mönster från olika positioner extra fokus på rörelse från bakplan till framplan
(13) v.47	Dubbel	Fokus: Serv / Flack / Defensiv (Tempo i flack och defensiven)
(14) v.48	Fotarbete / Matcher	Fokus: Fotarbete olika sekvenser & Matcher efter när man är trött
(15) v.49	Matcher	Fokus: Tävlingsmatcher / Avslutning: Armhävningar/Dips
(16) v.50	Defensiv	Fokus: 2-1, Komma ner i benen och göra utfall på sidor & bak extra fokus på "Quickstep"
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	Fotarbete / Eget Val	SBL match tisdag 9/1 18:00 Fokus: Fotarbete olika sekvenser / Spelarna kommer att välja helt själva vad som de vill träna på
(18) v.3	Dubbel	Fokus: Flack / Bakplan & Rotation
Lektionsupplägg Utvecklingsgruppen T2		
<ul style="list-style-type: none"> • 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 T2		
- Koordination/Grundsteg/Quickstep/Bra flyt i fotarbetet		
- Grund slag / Skurna slag / Olika grepp		
- Taktisk spel förmåga		