

# TEMAVECKOR Badmintonskolan VT 26



Termin: VT26

Vecka	Tema	Träningsupplägg
v.4	Dubbel	<b>SBL Tisdag 20/1 18:30</b> - Fokus: Serv / Flack / Avslutning: Armhävningar/Dips
v.5	Dubbel	Fokus: Bakplan & Defensiv / Avslutning: Olika Ben övn
v.6	Fotarbete & Matcher	Teknik Fotarbete olika övn / LAG TÄVLING / Avslutning: Hopp/Hopp
<b>v.7</b>		<b>Sportlovs Läger (Anmälan)</b>
v.8	Defensiv	<b>PTBK CUP Inställd träning söndag 22/2</b> / Fokus: Komma ner i benen och göra utfall på sidor & bak / Avslutning: Armhävningar/Dips
v.9	Defensiv	Fokus: Lyft & Stopp med rörelse från mitten / Avslutning: Olika Ben övn
v.10	Bakplan	Fokus: Slå olika slag från bakplan med rotation med arm/kropp. / Avslutning: Olika Planka
v.11	Bakplan	Fokus: Slå olika slag från bakplan med rotation med arm/kropp. / Avslutning: Olika Planka
v.12	Sekvens/Multi	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner på banan / Avslutning: Armhävningar/Dips
v.13	Spelarens val & spel	Spelaren får bestämma 2st tränings övningar 30min & Matcher
v.14	Dubbel & Matcher	Fokus: Bakplan & Defensiv / Avslutning: Olika Ben övn
<b>v.15</b>		<b>Påsklovs Läger (Anmälan)</b>
v.16	Dubbel	Fokus: Bakplan & Defensiv / Avslutning: Olika Ben övn
v.17	Dubbel	Fokus: Bakplan & Defensiv / Avslutning: Olika Ben övn
v.18	Bakplan	Fokus: Slå olika slag från bakplan med rotation med arm/kropp. / Avslutning: Olika Planka
v.19	Defensiv	Fokus: Lyft & Stopp med rörelse från mitten / Avslutning: Olika Ben övn
v.20	Bakplan	Fokus: Slå olika slag från bakplan med rotation med arm/kropp. / Avslutning: Olika Planka
v.21	Sekvens/Multi	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner på banan / Avslutning: Olika Planka
v.22	Spelarens val & spel	Spelaren får bestämma 2st tränings övningar 30min & Matcher
v.23	Matchvecka	Fokus: Matcher och avslutning
<b>Sommarläger v25 &amp; v26 / Upptastläger v33</b>		
<b>Lektionsupplägg Badmintonskolan</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varje lektion ska innehålla uppvärmning (fokus på koordination och tekniklek) ca 10minuter</li> <li>• Därefter tränas det på veckans tema i ca 30min. Tränaren lägger upp träningsupplägg</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 vårterminen</li> <li>• Extra fokus på teknik och utförande</li> </ul>		
<b>Färdigheter i fokus Badmintonskolan</b>		
- Koordination/Grundsteg		
- Grund slag. Dropp / Clear / Lyft / Stopp		
- Grepp		