

TEMAVECKOR Utvecklingsgruppen & Juniorgruppen VT 26



Termin: VT26

| Vecka | Tema | Träningsupplägg |
|---|----------------------|---|
| v.4 | Spel | SBL tisdag 20/1 18:30 LAG TÄVLING |
| v.5 | Defensiv | Fokus: 2-1, Komma ner i benen och göra utfall på sidor & bak extra fokus på "Quickstep" |
| 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) |
| v.8 | Dubbel | Inställd träning söndag 22/2 17-18 pga PTBK Cup Fokus: Serv / Flack / Defensiv |
| v.9 | Matcher | Fokus: Tävlingsmatcher |
| v.10 | Fotarbete / Eget Val | Fokus: Fotarbete olika sekvenser / Spelarna kommer att välja helt själva vad som de vill träna på |
| v.11 | Bakplan / Framplan | Fokus: Bakplan slag & Lyft och Nätstopp |
| v.12 | Defensiv | Fokus: 2-1, Komma ner i benen och göra utfall på sidor & bak extra fokus på "Quickstep" |
| v.13 | Sekvens/Multi | Slå slag i ett mönster från olika positioner extra fokus på rörelse från bakplan till framplan |
| v.14 | Dubbel | Fokus: Serv / Flack / Defensiv |
| v.15 | | Påsklovs läger (Anmälan) |
| v.16 | Dubbel | Fokus: Serv / Flack / Defensiv |
| v.17 | Defensiv | Fokus: Lyft & Stopp med rörelse från mitten extra fokus på "Quickstep" |
| v.18 | Matcher | Fokus: Tävlingsmatcher |
| v.19 | Bakplan / Framplan | Fokus: Bakplan slag & Lyft och Nätstopp |
| v.20 | Fotarbete / Eget Val | Fokus: Fotarbete olika sekvenser / Spelarna kommer att välja helt själva vad som de vill träna på |
| v.21 | Dubbel | Fokus: Bakplan & Rotation |
| v.22 | Defensiv | Fokus: 2-1, Komma ner i benen och göra utfall på sidor & bak extra fokus på "Quickstep" |
| v.23 | Matcher | Fokus: Tävlingsmatcher och avslutning |
| Sommarläger v.25 & v.26 / Uppstartsläger v33 (Anmälan) | | |
| Lektionsupplägg T2 & Juniorgrupp | | |
| <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 kvalitet på träningen med hög närvaro och ha roligt under vårterminen • 5min någon fysisk avslutning detta drar med stor sannolikhet över på träningstiden. | | |
| Färdigheter i Utvecklingsgruppen & Juniorgruppen | | |
| - Koordination/Grundsteg/Quickstep/Bra flyt i fotarbetet | | |
| - Grund slag / Skurna slag / Olika grepp | | |
| - Taktisk spel förmåga | | |