

Sæsonplan for U13-U17

Fjer og Fokus

Vindinge Badminton

Sæson 2024-25

Udarbejdet af
Schenna W. F. Hallgren
Cheftræner og ungdomsansvarlig

Sæsonplan

TRÆNINGSHOLD (ÅRGANGE)	U13-U17 – fjer og fokus – øvede (har spillet 3 sæsoner eller mere)	ANTAL UGENTLIGE TRÆNINGSSUGER TRÆNINGSGANGE, TRÆNINGSTIMER	40 uger 2 x 1,5 time pr. uge
---------------------------	---	---	---------------------------------

FORKORTELSER	FH = forhånd BH = baghånd SC = spillecentrum KBH = kort baghåndshjørne KFH = kort forhåndshjørne MBH = baghånd på midtbanen MFH = forhånd på midtbanen LBH = langt baghåndshjørne LFH = langt forhåndshjørne TP = tyngdepunkt
--------------	--

SÆSONMÅL FOR TRÆNINGSHOLDET	<p>FYSISK-MORISKE: Fortsætte den fysisk-motoriske udvikling ved at anvende de forskellige kategorier</p> <p>TEKNISK: Mestre de basale grundslag + bearbejde + fortsat øve specialslag</p> <p>TAKTISK: Fortsat træne at spille dueller, herunder opbygning af et pres + forvare imod et pres.</p> <p>FYSISK: Spillerne skal primært udvikle deres kondition. Bevægelighedstræning og skadesforebyggende træning laves fast på hver træning via udstrækning og styrkeøvelser. Vi skal starte øget fokus på hurtighedstræning. Konditionstræning en fast del på dette hold – ligger i slutningen af lektionen.</p> <p>MENTALT: Fortsætte med at være gode træningsmakere + øve dem i at øve sociale kompetencer + fortsat stort fokus på hvordan man er god modstander til turneringer, opfører sig på banen + endnu mere gejst (jeg kan, jeg vil!)</p> <p>COACHING: Fortsat fokus på at kunne coache hinanden til holdkampe og turneringer. Også øve hvordan man giver hinanden feed back under træningen.</p> <p>ANDET: Sikre opbakning til sociale arrangementer</p>
-----------------------------	---

Periode: (ugenumrene)	FYSISK-MOTORISKE	TEKNISKE / TAKTISKE EMNER		FYSIK TRÆNING	SPORTSPSYKO- LOGISKE EMNER	SOCIALE EMNER / ANDET
OPSTART OG FÆLLESSKAB (33-36)	Kondi & basic styrke ved leg	Slag Greb Serv Feeding Benarbejde Grundlæggende Spillers placering SC-KBH-SC SC-KFH-SC	Kort baghåndsserv Lang singleserv (forhånd) Klarstilling ved serv og modtagning (hvor i feltet, balance, tiger) Frem og tilbage mellem slagsted og spillecentrum	Konditions- træning på og uden for banen Styrke- træning m. egen kropsvægt	Koncentration	Nye spillere skal integreres i fællesskabet og træningskulturen. Holdet er et mix af to hold fra sidste sæson Træningskultur. Vi kommer fordi vi har lyst og vi gir' den hele armen Nogle er allerede ude og spille individuelle stævner – spørg til oplevelser og opmuntre
FORBANE OFFENSIV OG DEFENSIV (36-41)	Leg og stafet med chassé og stemske Gang- og løbemønstre	Kropsholdning Benarbejde offensivt og defensivt Kort forhåndshjørne Kort baghåndshjørne Spillers placering SC-KBH-SC SC-KFH-SC	Klarstilling ved serv og modtagning – husk både single og double Forspænding Retningsbestemt forspænding	Konditions- træning på og uden for banen Styrke- træning m. egen kropsvægt	Koncentration Egne mål med sæson (Schenna tager denne) Forberedelse til holdturnering (Martin tager denne)	Fortsat fokus på fællesskab og integration af nye spillere samt træningskultur! Snak om hvad det vil sige at være til holdturnering
	Kondi og basic styrke ved leg Øje-hånd koordination	Greb Serv Udførelse af slag offensivt og defensivt Serv +retur Netdrop almindelig+ rul+kryds Lop	Træfpunkter Taktisk placering af slag Maskering Holdte slag Mød bolden højt Kort ketcheravvikling	Styrke- træning m. egen kropsvægt Konditionstr æning på og uden for banen	Konkurrencer Konstruktiv evaluering	Fortælle om oplevelser Opmuntre til at komme til turneringer Holdkampene skal i gang. Spørg ind til spillernes oplevelser.

Periode: (ugenumrene)	FYSISK-MOTORISKE	TEKNISKE / TAKTISKE EMNER		FYSIK TRÆNING	SPORTSPSYKO- LOGISKE EMNER	SOCIALE EMNER / ANDET
MIDTBANE I KOMBI MED FORBANE (43-44)	Gang- og løbemønstre	Udførelse af slag Grebsskifte Fladt spil - flad baghåndsopsamling - kort forhånds- og baghåndsopsamling - putbolde Benarbejde/spillers placering Lavt tyngdepunkt – stemske <hr/> SC-MBH-SC SC-MFH-SC	Spille side om side ved flade kontrastlag Turde trække frem og vende spillet			Obs. Efterårsferie i uge 42 (måske holdkampsrunde uge 43)
HELBANE / KONKURRENCE Øve doublekonstellationer til holdkampe (45-46)	INGEN	Opsamling og anvendelse af tidligere trænet emner, særligt <ul style="list-style-type: none"> • Servesituation (god serv + god retur) • Benarbejde • Double rotation 	Opsamling og anvendelse af tidligere trænet emner, særligt <ul style="list-style-type: none"> • Opbygge dueller • Brug hele banen • Frem på nettet når modstander er presset • Double rotation og tale sammen! 	Konditionstræning på banen med fokus på benarbejde	Konkurrencestrategi / game plan Konstruktiv evaluering	Holdkampsrunde uge 46
BAGBANE DEFENSIV OG OFFENSIV (47-52)	Retningskifte og retningsbestemt afsæt Hop, spring, landing	Kropsholdning Benarbejde offensiv og defensiv Langt forhåndshjørne Langt baghåndshjørne Around the head Slag Forhånd: Clear, drop, smash, stiksmash, cut	Single: Servmodtagning + 3. og 4. bold Spil slag ind i banen	Styrke- træning m. egen kropsvægt Konditions- træning på og uden for banen	Selvtillid Konstruktiv evaluering	Holdkampene er i gang. Spørg ind til spillernes oplevelser. Julestævne i Vindinge uge 47 Sjællandsmesterskaber uge 48

Sæsonplan Vindinge Badminton Sæson 2024-25

		<p>Trukne slag, holdte slag og hurtig ketcherafvikling</p> <p>Around the head: clear, drop, cut, evt. stiksmash</p> <hr/> <p>Spillers placering SC-LBH-SC SC-LFH-SC</p>				<p>Nytårsstævne i Solrød, Tune, Karslunde 27-30/12</p> <p>Obs. Juleferie fra d. 20. december</p>
<p>Periode: (ugenumrene)</p>	FYSISK-MOTORISKE	TEKNISKE / TAKTISKE EMNER		FYSIK TRÆNING	SPORTSPSYKOLOGISKE EMNER	SOCIALE EMNER / ANDET
<p>HELBANE / KONKURRENCE (2)</p>	INGEN	<p>Opsamling og anvendelse af tidligere trænet emner, særligt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servesituation (god serv + god retur) • Benarbejde + spillecentrum 	<p>Opsamling og anvendelse af tidligere trænet emner, særligt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opbygge dueller • Brug hele banen • Frem på nettet når modstander er presset 	<p>Konditionstræning på banen med fokus på bearbejde</p>	<p>Konkurrencestrategi / game plan</p> <p>Visualisering</p> <p>Konstruktiv evaluering</p>	<p>Victor LMU i Højbjerg 25-26. januar</p> <p>OBS! Evt. integrering af spillere der er rykket fra badminton boblerne</p>
<p>FORBANE OFFENSIV DOUBLE (3-5)</p>	Gang- og løbemønstre	<p>Slag Netrul (FH/BH) Tap (FH/BH) Kryds netdrop</p> <hr/> <p>Spillers placering SC-KBH-SC SC-KFH-SC SC-KBH-KBH</p>	<p>Nå bolden så højt og tidligt som muligt</p> <p>Spille rullenetdrop, hvis tæt på nettet</p> <p>Variér med kryds</p> <p>Følge op på nettet</p>	<p>Styrketræning m. egen kropsvægt</p> <p>Konditionstræning uden for banen</p>	<p>koncentration</p> <p>Konstruktiv evaluering</p>	Holdkampsrunde i uge 5
<p>BAGBANE OFFENSIV DOUBLE (7-11)</p>	<p>Hop, spring og landing</p> <p>Øje-Hånd koordination</p>	<p>Slag Pres clear (FH) Powersmash Holdt drop</p> <hr/> <p>Spillers placering SC-LFH-SC</p>	<p>Spille præcist fremfor hårdt</p> <p>Bruge slag til banens 4 hjørner. Situationer hvor der skal og hvor der IKKE skal spilles til</p>	<p>Konditionstræning på banen</p>	<p>Visualisering</p> <p>Konstruktiv evaluering</p>	Holdkampsrunde i uge 8 og 10

Sæsonplan Vindinge Badminton Sæson 2024-25

		SC-LBH-SC Saks + blokeringshop	det samme hjørne to gange. Introduktion til rotation			
Periode: (ugenumrene)	FYSISK-MOTORISKE	TEKNISKE / TAKTISKE EMNER		FYSIK TRÆNING	SPORTSPSYKOLOGISKE EMNER	SOCIALE EMNER / ANDET
FORBANE+MIDTBANE OFFENSIV DOUBLE (12-14)	Gang- og løbemønstre Hop, spring og landing	Netrul (FH/BH) Tap (FH/BH) Fladt spil Stop/putbolde Overspilninger SC-KBH-SC SC-KFH-SC SC-KBH-KBH SC-KFH-KFH		Konditionstræning uden for banen Styrketræning m. egen kropsvægt		
FORBANE + MIDTBANE DEFENSIV DOUBLE (13-14)	Retningskifte og retningsbestemt afsæt Øje-Hånd koordination	Double opsamlinger (BH) TP MBH – KBH – MBH MBH – KBH – KBH MFH – KFH – MFH MFH – KFH – KFH	Flytte bagspilleren fra side til side med høje opsamlinger Følge med frem til nettet ved kontrslag	Konditionstræning på banen	Spændingsregulering Konstruktiv evaluering	DMU individuelt 5-6. april
BAGBANE DEFENSIV (15-17)	Gang- og løbemønstre Retningskifte og retningsbestemt afsæt	trukne slag (FH) trukne slag (BH) Blokeringshop i forhåndssiden med clear eller drop SC – MFH – SC SC – LFH – SC Blokeringshop	Spil trukne slag ind i banen Vurdere om der skal anvendes blokeringshop eller defensivt arbejde Stemskridt Returnering af overspilninger	Styrketræning m. egen kropsvægt Konditionstræning uden for banen	Målsætning Konstruktiv evaluering Selvtillid	Obs. Påskeferie Påkestævne Solrød, Tune, Karslunde 21/4 DMU for hold 26-27/4

Sæsonplan Vindinge Badminton Sæson 2024-25

<p>BAGBANE OFFENSIV (18-20)</p>	<p>Hop, spring og landing Øje-Hånd koordination</p>	<p>Cut (FH) – højre og venstre om bolden Smash Holdte slag</p> <hr/> <p>SC – LFH – SC SC – LBH – SC</p>	<p>Slå varieret Spille præcist frem for hårdt</p>	<p>Konditionstr æning på banen</p>	<p>Spændingsregulering Visualisering</p>	<p>Klubmesterskab 17-18. maj</p>
<p>HELBANE / KONKURRENCE (21-24)</p>	<p>Retningsskift Hop, spring og landing Øje-Hånd koordination Gang- og løbemønstre</p>	<p>Opsamling og anvendelse af tidligere trænet emner</p>	<p>Opsamling og anvendelse af tidligere trænet emner</p>	<p>Konditionstr æning på banen</p>	<p>Konkurrencestrategi Konstruktiv evaluering Spændingsregulering</p>	<p>Fællesskabsfølelse før afslutningen skal forstærkes. Afslutning af året der gik. Evaluering af træningsåret.</p>

Taktik - Kan lave simple taktiske strategier og udføre dem

Fokus i den taktiske træning:

- Indøve og automatisere tommelfingerregler
- Skabe variation i forhold til tommelfingerregler
- Evnen til at iagttage og sammenholde hvad modstander er god og dårlig til
- Bevidstgørelse af egne taktiske styrker og svagheder
- Split-vision (evne til at holde øjne med bolden samtidig med modstanders placering på banen)

Taktisk træning i praksis:

- Intro til de enkelte discipliners tommelfingerregler
- Strategilege og strategispil
- Enkle, logiske og konkrete instrukser
- Slagtræning og spiløvelser der arbejder med tommelfingerregler
- Slagtræning og spiløvelser der arbejdes med at identificere egne og modstanders svagheder
- Dialog udenfor og på banen

Ny fane x Idrættens E-læring x +

ie.dif.dk/ng/core-ng/#/mycourses/elearning/642/97164

BADMINTON DANMARK FORSIDE MINE AKTIVITETER FORUM FILER BESKEDER WEBSHOP SUPPORT 1-2-TRÆNER

Opbygning af den taktisk træning

Spillerens niveau

Øvelsens funktionalitet

- Træningsøvelser starter med at være formelle, hvorefter træningsøvelser gradvis bliver mere funktionelle.
- Formelle øvelser er kendetegnet ved, at forudsigeligheden er stor og valgmulighederne er få.
- Funktionelle øvelser er kendetegnet ved, at forudsigeligheden er lille og valgmulighederne er mange.

00:43 / 01:00 SIDE 23 AF 38

Skriv her for at søge

13°C 15:58 25-04-2023

The screenshot shows a web browser window with two tabs: 'Ny fane' and 'Idrættens E-læring'. The address bar shows the URL 'ie.dif.dk/ng/core-ng/#/mycourses/elearning/642/97164'. The website header for 'BADMINTON DANMARK' includes navigation links: 'FORSIDE', 'MINE AKTIVITETER', 'FORUM', 'FILER', 'BESKEDER', 'WEBSHOP', 'SUPPORT', and '1-2-TRÆNER'. A search bar and 'LOG UD' button are also present.

Taktiske spiløvelser

- Øvelserne er kendetegnet ved, at funktionaliteten stiger
- Der spilles om point, og rollefordelingen er en spiller og en modstander

Ved konstruktion af taktiske spiløvelser bruges følgende virkemidler:

- ændring af banens størrelse
- restriktioner på slag
- ændring af pointsystemet

Video player controls: 00:44 / 00:44, SIDE 28 AF 38, play/pause, back, forward, and menu icons.

Windows taskbar: Search bar 'Skriv her for at søge', taskbar icons for Edge, File Explorer, Outlook, Photoshop, Brackets, Chrome, Teams, OneDrive, Settings, Word, system tray with 13°C, network, volume, and date/time '16:08 25-04-2023'.

Ny fane x Idrættens E-læring x +


ie.dif.dk/ng/core-ng/#/mycourses/elearning/642/97164

BADMINTON DANMARK FORSIDE MINE AKTIVITETER FORUM FILER BESKEDER WEBSHOP SUPPORT 1-2-TRÆNER

Feedback under kamptræning

Effektfuld feedback

- Skal komme straks efter duellen
- Skal komme i en coachende form via spørgsmål, så spilleren selv lærer at reflektere over sine valg



00:44 / 00:45 SIDE 30 AF 38

Skriv her for at søge

13°C 16:10 25-04-2023

Ny fane x Ny fane x Idrættens E-læring x +

ie.dif.dk/ng/core-ng/#/mycourses/elearning/642/97164

BADMINTON DANMARK FORSIDE MINE AKTIVITETER FORUM FILER BESKEDER WEBSHOP SUPPORT 1-2-TRÆNER

Principperne for coaching i kamp

- Spilleren og træneren skal have fælles sprog
- 1-3 gode råd under kamp
- Feedforward coaching under kamp
- Vær bevidst om, hvorvidt coachingen er resultatorienteret eller udviklingsorienteret coaching

01:32 / 01:32 SIDE 36 AF 38

Skriv her for at søge

13°C 16:22 25-04-2023