



Övergripande utvecklingsplan

I Helsingborgs Badmintonklubb strävar vi mot utveckling, kvalitet och gemenskap där vi aktivt arbetar med att skapa en träningsmiljö som främjar ovan för alla i träningsverksamheten. Träningen bedrivs utifrån ett långsiktigt perspektiv, där vi tror att alla har talang till att vilja lära sig och utvecklas. Utveckling bidrar till glädje och intresse till att vilja fortsätta vara aktiv, hela livet. Allsidig träning är basen i träningen för att utvecklas över tid. För att möta varje individ där de befinner sig och utveckla individen utifrån vad denne behöver strävar föreningen mot att vara minst två tränare per grupp. Träning och gruppindelning anpassas till var och en utifrån färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå.

Ovan kännetecken stöds också av Riksidrottsförbundets anvisningar för hur barn och ungdomsidrott ska bedrivas. [Läs de här.](#)

Nedan kommer en övergripande beskrivning av vad du kan förvänta dig att lära dig under din tid i föreningen.

Fundamentals: Grundläggande rörelser och färdigheter, grundläggande badminton.

Learn to train: Period före puberteten där fokus ska ligga på utveckling av de fysiska grundkvaliteterna men också att få till sig grundläggande teknik i den aktuella idrottsgrenen.

Train to train: Period under puberteten där fokus ska ligga på utveckling av de grenspecifika kvaliteterna men också vidareutveckling av teknik och taktik i aktuell idrottsgren.

Train to compete: Period efter puberteten med fördjupning av fysik, teknik och taktik i aktuell idrottsgren.

Train to win: Period efter puberteten där träningen ska maximeras för att bibehålla en så hög nivå som möjligt.

Train to win/ compete	T-1 - Fördjupat lärande i rörelser, färdigheter och badminton. Tävlings en naturlig del i träningen. Ålder: 15 år -	Motion - Badminton för aktivt liv, hela livet. Ålder 19 + år
Train to train	T-2 - Fördjupat lärande i rörelser, färdigheter och badminton. Tävlings en naturlig del i träningen. Ålder: 13-18 år	
Learn to train/train to train	T-3 - Fördjupat lärande i rörelser, färdigheter och badminton. Tävlings en naturlig del i träningen. Ålder 10 - 18 år	
Fundamentals	Badmintonskolan - grundläggande rörelser och färdigheter, grundläggande badminton. Ålder: 6-18 år	

Badmintonskolan:

I badmintonskolan lär du dig viktiga beståndsdelar som behövs för att utvecklas långsiktigt.

- Slagteknik

- Grepp: "push-grepp", forehand, backhand
- Kaströrelse/kroppsrotation/underarmsrotation/rackets position
- Slagteknik vid mitten av banan
- Slagteknik framtill
- Slagteknik baktill

- Fotarbetesteknik

- Tyngdpunkt
- Förspänning
- Riktningssäkringar
- Chassésteg
- Springsteg
- "Sax"/benskifte
- Blockeringshopp

- Rörelser

- Åla, krypa, gå, balansera, springa, hoppa, landa, kasta, fånga
- Rörlighet, snabbhet, styrka, uthållighet, koordination
- Mönster som rotationer och diagonaler
- Olika tempo

- Regler

- Lära sig regler i badminton

T-grupperna:

I T-grupperna fördjupar du ditt lärande. Här fortsätter du träna på ovan beståndsdelar. Ju högre upp i T-grupperna du tränar desto komplexare moment kan du förvänta dig. I T-grupperna kommer du också lära dig mer kring mentala färdigheter, kost och återhämtning.

I T-grupperna är en naturlig del också att utvecklas inom andra områden, ex. att utvecklas som tränare, ledare eller andra uppdrag inom föreningen.

Motion:

I våra motionsgrupper lär du dig grundläggande badminton. Med jämna mellanrum arrangeras fördjupade workshops för dig som är intresserad av att utvecklas mer som badmintonspelare eller som vill bidra till föreningen som funktionär vid träningar, tävlingar m.m.

Förälder:

Du som förälder kan också förvänta dig att bli inbjuden till olika workshops för att lära dig själv badminton samt hur du ska agera och bete dig vid träning och tävling. Så att du kan bidra till ditt barns utveckling på allra bästa sätt.

Senast uppdaterad 2019-12-04