

# Temaer for træningen i GBK – 2019/2020

I GBK tager al træning udgangspunkt i BATKs spiralprincip. Det vil sige, at de overordnede temaer trænes af alle spillere i GBK's ungdomsafdeling på samme tid på tværs af årgange, køn og niveau. Temaerne igennem en sæson skifter ca. hver 4. uge, og temaerne er brede for at sikre mulighed for at udfordre alle spillere fra U9 til og med U19.

I gennem ungdomsårene vender spillerne i GBK tilbage til de samme teknikker adskillige gange i deres udviklingsforløb, men de træner teknikkerne med forskelligt fokus. For de helt unge spillere vil fokus ligge på den grovmotoriske basistræning. Med tiden vil den flytte sig videre mod den finmotoriske træning, præcision, sikkerhed, maskeringer for endeligt at have fokus på det fysiske med tempo, speed, power og individuel specialisering.

- Uge 31** Tur til Sverige med mellemgruppen, samt opstartslejr.
- Uge 32** Opstartslejr.
- Uge 33-36** Opstart: Fokus på sikkerhed og kvalitet. Mange boldberøringer. Multibold. Hård periode. Fysikken opbygges på banen.
- Uge 37-41** Offensiv vs defensiv. Hvornår vender vi spillet, og hvornår afgiver vi initiativet?! Fokus på de taktiske elementer i både i single og double. Vi arbejder også med opbyggende slag.
- Uge 42** Efterårsferie. Ungsenior træner med hos ESU. Mange turneringer i denne uge.
- Uge 43-47** Fokus på bagbanen. Variationer samt valg af slag og benarbejde. Der arbejdes både med offensiven og defensiven. Vi skal møde bolden så tidligt som muligt. Fokus på power og eksplosivitet i både ben og arm. De små forbereder sig til LM i uge 45.
- Uge 48-51** Konkurrenceperiode. Vi forbereder os til KM. Spillignende træning samt flere kampe og småspil. Efter KM: Maskeringer fra forbanen. Fokus på at nå bolden højt og fokus på kort afvikling. Vi arbejder med at holde slagene både ved underhånd- og overhåndsslag.
- Uge 2- 5** Fokus på defensiven i både single og double. Defensiv både midtbane (opsamling: korte lige-kryds + lange) og på forbanen. Benarbejde: lavt tyngdepunkt og retningskift. Hård periode.
- Uge 6-10** Offensiv forbane. Fokus på variationer af slag, samt temposkift i benarbejdet. Også her bruges der tid på de opbyggende slag. Vinterferie i uge 7. Folk på rul træner med hos ESU.
- Uge 11-15** Konkurrenceperiode. Vi forbereder os til DM. Mere spillignende træning samt flere kampe og småspil. Fokus på kontrasituationer. Kontraslag og efterfølgende bevægelsesmønstre/ryk.
- Uge 15** Påskeferie. Ungsenior træner med hos ESU.

- Uge 16-21** Fokus på den tekniske træning. Vi nørder med små tekniske detaljer. Få turneringer i denne periode.
- Uge 22** Klubmesterskaberne, smash-it og klubfest. Usikkert om det lige bliver i uge 22, men det forventes at disse arrangementer ligger i april eller maj.
- Uge 22-26** Sommertræning. Alternativ træning. Løb, rundbold, fodbold, fælles badetur kombineret med træning i hal.

*Følgende elementer vil være en fast integreret del af den daglige træning uanset tema.*

*Teknik:*

*1 – Fokus på lavt tyngdepunkt og tryk i forspændingen.*

*2 – Fokus på ketsjerparathed samt løst greb.*

*3 – Fokus på centralbevægelse og optræk.*

*Taktik:*

*1 – Fokus på at gøre banen større.*

*2 – Fokus på at kunne udelukke hjørner når vi har initiativet. Forståelsen for hvornår vi skal rykke frem.*

*3 – Fokus på tålmodighed. Vente på chancen og kunne "spille uafgjort" i pressede situationer.*

*Fysisk:*

*1 – Løbende arbejder vi på at blive hurtigere og mere eksplosive på banen.*

*2 – Løbende fokus på den skadesforebyggende træning.*

*3 – I perioder med grundtræning vil der primært være fokus på konditionstræning i hallen.*

*Mentalt:*

*1 – Generelt skal vi være til stede i træningen, og klar til at arbejde for tingene.*

*2 – Fokus på spændingsniveau og kropssprog.*

*3 – Fokus på den indre/ydre dialog. Vi skal f.eks. altid være klar i servesituationen.*

