

# Temaer for træningen i GBK – 2020/2021

## ”Den røde tråd”

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.

Igennem ungdomsårene vender spillerne i GBK tilbage til de grundlæggende elementer igen og igen. Ser man for eksempel nærmere på elementet teknik, så vender spillerne i GBK tilbage til de grundlæggende 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 over imod præcision, sikkerhed, maskeringer for endeligt at have fokus på det fysiske med tempo, speed, power og individuel specialisering.

- Uge 33**      **DM: Grundet Covid 19 har vi over sommeren forsøgt at gøre os klar til U-DM, som ligger fra den 14-16 august. Flere af vores turneringsaktive har også været i gang siden den 8. juni. Dog ikke med den klassiske sommertræning/grundtræning. Næsten 3 måneders ufrivillig badmintonferie fra den 12. marts til den 8. juni har gjort at vi har flyttet sommertræningen ind i hallen. Mest af alt fordi det var muligt.**
- Uge 34-36**    **Opstart: Fokus på sikkerhed og kvalitet. Mange boldberøringer. Multibold. Hård periode. Fysikken opbygges på banen. For de yngste vil der også være stor fokus på det sociale. Spillere på nye hold skal lære hinanden at kende, og mærke at det først og fremmest skal være sjovt at gå til badminton i GBK. Som udgangspunkt en hård periode, men vi tager et stort hensyn til DM-spillerne, og det faktum at mange har været i gang det meste af sommeren.**
- Uge 37-41**    **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 den gode teknik, power og eksplosivitet i både ben og arm.**
- Uge 42**        **Efterårsferie. Aktiv Efterår mandag – torsdag kl. 9 – 15, hvor hallen er optaget.**
- Uge 43-47**    **Fokus på defensiven i både single og double. Defensiv både midtbane (opsamling: korte lige-kryds + lange) og på forbanen. Benarbejde: lavt tyngdepunkt og retningskift.**

- Uge 48-51**      **Konkurrenceperiode. Vi forbereder os til KM. Spil-lignende træning samt flere kampe og småspil. Fra KM og frem til juleferien vil der fortsat være fokus på spil/småspil. Fokus på de første 4 bolde i duellerne. Især arbejdes der med serv og retur. For ESU vil der fortsat være fokus på defensiven i uge 48 og 49. ESU træner med høj intensitet over julen da de har holdkamp allerede den 5. januar.**
- Uge 1- 5**        **Offensiv forbane. Fokus på variationer af slag, samt temposkift i benarbejdet. Også her bruges der tid på de opbyggende slag. Hård periode. ESU forbereder sig på DM.**
- Uge 6-9**        **Fokus på mellembanen. Der arbejdes med forskellige slag fra mellembanen. Både med lodret- og vandret ketcher. Fokus på sikkerhed og kvalitet. Der arbejdes især med forståelsen af, hvilke bolde der skal spilles fra mellembanen i forskellige situationer. Vinterferie i uge 7 – Aktiv Vinter mandag – torsdag kl. 9 – 15, hvor hallen er optaget.**
- Uge 10-15**      **Konkurrenceperiode. Vi forbereder os til uDM/DMU. Mere spillignende træning samt flere kampe og småspil. Fokus på kontrasituationer. Kontraslag og efterfølgende bevægelsesmønstre/ryk.**
- Uge 13**         **Påskeferie.**
- Uge 14-20**      **Fokus på den tekniske træning. Vi nørder med små tekniske detaljer. Få turneringer i denne periode.**
- Uge 21**         **Klubmesterskaberne, smash-it og klubfest. Usikkert om det lige bliver i uge 21, 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 på banerne 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.*

