

Svensk Badmintonmodell Spelarutvecklingsplan

Innehåll

1. Inledning
2. Kunskap och värderingar
3. Utveckling av människor och samarbeten
4. Framtidens badminton, spelkoncept och fysisk kravprofil
5. Tränings- och tävlingsrekommendationer
6. Att planera träningspass, träningsveckor och en säsong
7. Ledarutveckling
8. Framtagandet av Svensk Badmintonmodell

Inledning

Svenska Badmintonförbundet önskar genom Svensk Badmintonmodell skapa en tydlig och gemensam spelarutvecklingsplan för spelare, ledare och vårdnadshavare.

Målsättningen är att alla träningsmiljöer som spelaren kan tänkas befinna sig i under sin karriär ska kunna implementera valda delar av modellen utifrån spelarens behov. Implementeringen av Svensk Badmintonmodell sker dagligen i klubbar, idrottsgymnasier, Riksidrottsuniversitet, Elitidrottsvänliga lärosäten och förbundets aktiviteter, via Elittruppens träning på Badminton Sweden Elitcenter, Riksläger, mästerskap etc. Genom dialog och samarbeten är ambitionen att dom olika träningsmiljöerna implementerar rekommendationer och att Svensk Badmintonmodell blir just hela badmintonsveriges modell.

Svensk Badmintonmodell baseras på Badminton Swedens värdegrund, [BadmintonVill](#). Genom ett gemensamt arbete som präglas av ett prestigelöst samarbete, kunskap och engagemang har vi en spännande resa framför oss. Badminton Sweden nyttjar befintliga relevanta studier och rekommendationer från bl.a. Riksidrottsförbundet genom bilagor och länkar.

Svenska Badmintonförbundets strategiska målsättning med Elitprogrammet fram till 2025:
Svensk badminton erbjuder genom våra föreningar och elit/landslagsverksamhet goda utvecklingsmiljöer från barn och ungdom, via gymnasier till seniorelit, vilket resulterar i att vi konkurrerar om medaljer på internationella mästerskap

Kunskap och värderingar

Badminton Sweden arbetar evidensbaserat samtidigt som vi lägger stor vikt vid den empiriska kunskapen inom sporten.

Badminton Sweden arbetar efter RF:s fem huvudriktlinjer gällande barn- och ungdomsidrott.

1. [Trygghet: Skapa trygga och välkomnande miljöer](#)
2. [Delaktighet: Erbjud delaktighet och inflytande](#)
3. [Glädje: Främja inre drivkraft och långsiktig utveckling](#)
4. [Allsidighet: Möjliggör allsidigt och lekfullt idrottande](#)
5. [Hälsa: Bidra till hälsa och välbefinnande över tid](#)

Utveckling av människor och samarbeten

Badminton Sweden har ambitionen att utveckla människorna inom vår idrott. Från Verksamhetsplan 2025: *Elitprogrammet arbetar evidensbaserat och empiriskt för att utveckla människorna i programmet*

RF:s rekommendationer och studier samt PG Fahlströms studie är viktiga dokument vid beslut kring daglig verksamhet, aktiviteter och projekt.

[Indelning av barn och ungdomar - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](#)

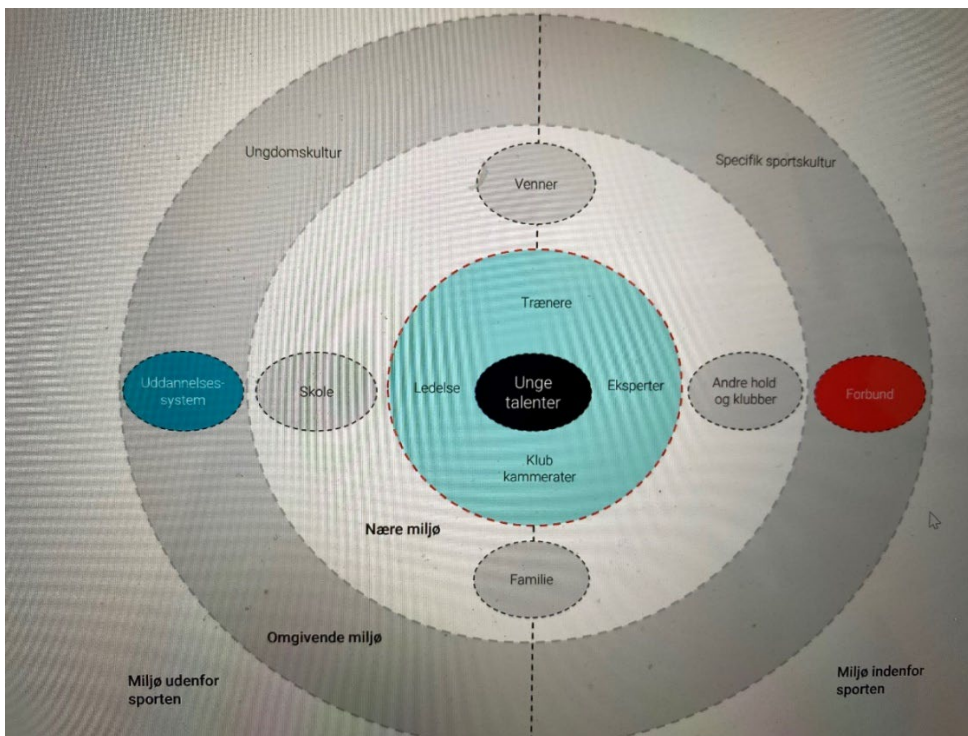
[Att finna och utveckla talang \(idrottenskungorelser.se\)](#)

[Nyckeln till framgångsrik talangutveckling | Idrottsforskning.se](#)

[Forskningsrapporter - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](#)

Människan/spelaren

Med nedanstående modell vill vi illustrera komplexiteten och alla personer och relationer i spelarens vardag. För samtliga inblandade är det viktigt att vara medveten kring alla dom faktorerna som spelar in i utvecklingen och har förståelse om spelarens samlade livssituation



Modell från Badminton Danmark Talangutvecklingsstrategi 2020–2024

Framtidens badminton, spelkoncept och fysisk kravprofil

Efter observation och löpande utveckling av analysmetoder har Badminton Sweden kommit fram till övergripande trender i internationell toppbadminton som vi förutspår kommer stärkas ytterligare kommande åren. Vi strävar efter att ligga i framkant av sportens utveckling och anpassar planen för spelarutvecklingen efter framtidens badminton.

Badminton Sweden övergripande spelkoncept kopplat till singel respektive dubbel/mixed är vår metod att konkretisera, som vi anser, är dom högst prioriterade fokusområdena för att konkurrera på hög internationell nivå. Viktigt att spelkoncept inte tolkas som en taktik. En taktik är en plan gentemot en specifik motståndare och coaching är anpassningen av situationer under matchen.

En djupgående analys/litteraturstudie av forskningsmaterialet som finns gällande fysisk kravställning på badminton och efterföljande riktlinjer/rekommendationer finns här:

[Fysiologiska riktlinjer och fystester för badmintonspelare](#)

[Fysisk kravprofil för badmintonspelare](#)

Damsingel

- Finter/hålla slag, precision och uppföljning efter anfall.
- Fler skarpa slag och variationer från basplan. Går närmare linjerna för att kunna följa upp.
- Fler utmanande flacka slag.
- Utvecklad kontroll till bakplan för att kunna kontrollera defensiven och spara energi.
- Maskeringar, hålla slag och finter från främre delen. Inte bara lösa situationer eller spela med tempo.
- Första defensiven kommer att spelas med mer variation, både som transport och skarphet.

Herrsingel

- Tempo, kontroll och kontra.
- Fler skarpa slag och variationer från basplan. Går närmare linjerna.
- Fler utmanande flacka slag. Hantera detta och straffa om möjligt.
- Utvecklad kontroll till bakplan för att kunna kontrollera defensiven och spara energi.
- Transportslagen spelas med ännu bättre kvalitet.
- Maskeringar, hålla slag och finter från främre delen utvecklas ytterligare.

Övergripande spelkoncept singel

Styrande från mitten och fram	Defensiv, mur och kreativitet	Slag från bakplan, neutralisera eller förbättra offensiv position.
<ul style="list-style-type: none"> • Möta bollen tidigt • Maskering och kort träff • Variation i tempo och höjd 	<ul style="list-style-type: none"> • Mur med låg tyngdpunkt • Kvalitet i första defensiven • Kreativitet när möjlighet finns 	<ul style="list-style-type: none"> • Värdering mellan precision och marginal • Möjlighet att slå sig fri • Variation i bolltempo • Maskering och kort träff

Damdubbel

- Kontra, omställning och power.
- Möjlighet att avgöra med kvalitet och power från mitten och fram.
- Långt fram i defensiven och hitta variationer att kontra på.
- Kvaliteten i omställning spelet när läget är förbi.
- Överspelningar och enstaka clear kommer in mer som anfall.
- Blött anfall är med fart.
- Val av slag i uppställt anfall kommer att bli mer varierat och precist.
- Högre krav kommer att ställas på blockhopp och intensiv rörelse på stor bana för att hålla anfallet eller för att ställa om med kvalitet.
- Power i anfallet från bakplan.

Herrdubbel

- Servesituation, racketsnabbhet och aktiv på stor bana.
- Racketsnabbheten och kvaliteten från pressad situation utvecklas ytterligare.
- Möjligheten att avgöra med kvalitet och power från mitten och fram.
- Servesituationen kommer återigen att få en mer betydande roll.
- Fler överspelningar till bakplan med höjd, då spelet och träningen är fokuserad på mitten och fram i banan.
- Lång hög defensiv kommer in mer som variation.
- Det varierade anfallsspelet sedan 3-4 år tillbaka kommer att fortsätta och utvecklas ytterligare.
- Precision i anfallsspelet, med placering i korridoren och tydlig variation mot kroppen.
- Nästan inget uppställt spel i anfallet. Stora krav på medvetenhet och rörelse på stor bana.

Mixeddubbel

- Hålla anfall, power och kvalitet i defensiven.
- Power i anfallet från bakplan.
- Mycket varierat anfall och rörelse hos det anfallande paret.
- Kvalitet och power från mitten och fram.
- Servesituationen kommer prioriteras ytterligare. Viktigt att få anfallet.
- Defensiven stärks ytterligare så variationer och precision prioriteras.
- Kvalitet i neutral flack, första defensiv och omställning.
- Rörelse på ¾ bana för båda. Mycket hög intensitet.

Övergripande spelkoncept dubbel/mixed

Stark defensiv med möjlighet till flera slag	Servesituation	Rotation och aktivitet
<ul style="list-style-type: none"> • Racketsnabbhet • Ben- och racketposition • Möjlighet till kort block, flack och lång defensiv. 	<ul style="list-style-type: none"> • Två servevariationer och två mottagningar med hög kvalitet och säkerhet. • Tydliga avtal inför servesituation • Båda spelarna är aktiva under slag #1-4, generellt med fokus från mitten och framåt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Offensivt sökande • Tydliga omställningar/positioner • Båda i paret är aktiva i rörelse och med racket

Tränings- och tävlingsrekommendationer

Genom dialog med andra länder med liknande struktur, däribland Danmark och Tyskland, samt i samarbete RF Elitidrott, SOK och Parasport Sverige har Badminton Sweden sammansatt träning- och tävlingsrekommendationer. Dokumentet är levande och löpande uppdateringar sker.

För att sprida rekommendationer och praktiska tips, primärt gällande teknik och taktik, kommer vi använda sociala medier för mindre insatser samt Badminton Portalen, där filmat material kommer ligga för att ge kunskap och inspiration.

För rekommendationer gällande fysisk träning har Badminton Sweden tagit fram följande två dokument.

- 1) [Styrketräning för badmintonspelare](#)
- 2) [Uppvärmning och skadeförebyggande träning för badmintonspelare](#)

Vi rekommenderar att tränaren tar del av RF: definitioner och samlade dokument för att få en helhetsbild kring åldersanpassad träning ([Viktiga begrepp inom barn- och ungdomsidrott - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](#)) samt följande artikel riktad till styrketräning och biologisk mognad, <https://www.idrottsforskning.se/sa-anpassar-du-styrketraning-utifran-barn-och-ungdomars-biologiska-mognad/>

Prioriterade badmintonspecifika utvecklingsområden

Badminton	Övergripande	Prio 1	Prio 2	Prio 3	Prio 4	Prio 5
Innan pubertet	Teknikutveckling för slag, fotarbete och styrketräning.	Korrekt grepp och förmåga att byta grepp	Underarmsrotation backhand och forehand och över huvudet.	Korrekt slagförberedelse över huvudet.	Splitstep och tekniskt korrekt fotarbete till och från sex hörn.	Sökande mot bollen, upp och fram i slagen.
Efter pubertet	Slagvariation och värderingar	Maskering och kort/distinkt bollträff.	Hög acceleration i underarmsrotationen.		Intensitet och rymt i spelet.	

Träningsmängd och fördelning av träningsinnehåll

Åldersgrupp	Badminton, antal tränarledda pass/vecka	Badminton, träningslängd (min)	Kondition	Styrka	Antal tävlingar	Annan idrott	Antal kategorier
U9	1-2	30-60	2		8-10	Ja	3
U11	2-3	45-75	2		11-13	Ja	3
U13	2-4	60-90	1	1-2	12-14	Ja	3
U15	3-5	90	1-2	2-3	13-15	Ja	2-3
U17	4-5	90-120	2-3	3-4	14-16	Nej	1-2
U19	5-6	90-120	3-4	3-4	14-16	Nej	1-2
Elittrupp/BSE	7-10	90-150	2-4	2-4	15-17	Nej	1-2

Utveckling av ovanstående tabell

Den fysiska träningen kan med fördel kombineras med badmintonträning, i synnerhet till och med U15. Rekommendationerna gäller under träning-/tävlingstid. Vid uppbyggnadsperioder, främst under sommaren för yngre åldersgrupper, rekommenderas det att den fysiska träningen prioriteras. Vi rekommenderar ej toppning med större variationer i träningsmängd och intensitet upp till och med U15. Från U17 kan större skillnader i träningsupplägg introduceras och utvecklas.

Träningspass kan med fördel delas upp mellan exempelvis badminton och fysisk träning. Vissa träningsmoment på banan kan också räknas som exempelvis konditionsutveckling. Viktigt att vara medveten om intensitet, vilken effekt som önskas av träningspasset och hur det hänger ihop med helheten i veckan och i träningsperioden.

Badminton Sweden rekommenderar att i så stor utsträckning som möjligt ge plats till fri åtkomst till träningsmöjligheter för spelarna. Detta på spelarnas premisser och utan att det är ledarlett. Vi önskar att spelarna ska, via den inre motivationen, få extra möjligheter att "leka badminton" och självständigt utveckla sina färdigheter.

Antalet rekommenderade tävlingar är det samlade antalet tävlingar exklusive seriespel. Dessutom rekommenderar vi att spelaren har minimum en tävlingsfri vecka per månad och att spelare som vill konkurrera internationellt prioriterar danska mesterrekke- och elitrekke-tävlingar framför ungdomstävlingar i Europa.

Under U17 rekommenderar Badminton Sweden att spelaren specialiserar sig på antingen singel- eller dubbelkategorierna. Detta är en generell rekommendation och stor variation kring processer och när/om beslut tas förekommer. Mycket viktigt att ämnet tidigt tas upp vid utvecklingssamtal mellan spelaren och huvudtränaren, samt eventuellt förbundsrepresentant, för att optimera processerna, träningen och sedermera spelarutvecklingen.

Forskning visar att det är mycket viktigt för ungdomar att ha en helt ledig dag i veckan. Det ger dem möjlighet till fysisk och mental återhämtning samt ger tid till att skaffa andra erfarenheter. Även en längre återhämtningsperiod på två sammanhängande veckor per år är viktig att prioritera av samma orsaker som nämnts.

Mycket viktigt att ledaren är inlyssnande och ger spelaren möjlighet att berätta kring sin situation och sina känslor. Detta för att öka delaktigheten samt för att optimera spelarutvecklingen på lång sikt.

Viktigt att prioritera den långsiktiga spelarutvecklingen genom tydliga utvecklingsmål och utvärdera utifrån dessa och inte utifrån resultat och rankinglistor.

Att planera träningspass, träningsveckor och en säsong

Att skapa ett träningspass

Utgå från syftet/målsättningen av träningen, inte från övningar som man önskar genomföra. Det finns många sätt att strukturera ett träningspass. Nedan följer några övergripande punkter som vi rekommenderar alltid finns med under ett träningspass.

1. Samling med gruppen där program och gemensamma förväntningar stäms av.
2. Skapa bra rutiner för uppvärmning. [Här](#) finns det tips på upplägg, övningar samt syftet. Framför allt i dom yngre åldrarna kan utvalda övningar fungera som en introduktion till fysisk träning/styrketräning.
3. Starta gärna träningen med en inbollning som innehåller moment av spelutveckling, skärpa och glädje. Det kan exempelvis vara olika typer av små-spel med restriktioner. Viktigheten av att skapa ett skarpt engagemang i starten av träningen är värdefull.
4. 1-2 gemensamma fokusområden under ett och samma träningspass där det finns en planerad progression. Det är inte typen av övningen som avgör utvecklingen utan hur en övning genomförs.
5. Spelarens egna val/fokusområde där spelaren och huvudtränaren sedan tidigare har satt upp individuella fokusområden som spelaren självständigt arbetar med feedback från tränaren.
6. Samling med gruppen för att gemensamt summera och reflektera kring träningspasset.

Att skapa en veckoplan

Viktigt att hitta en bra balans mellan intensitet och vanligt förekommande träningsdelar genom både träningspass och träningsvecka. Nedan följer några övergripande punkter som vi rekommenderar ofta finns med under en träningsvecka.

1. Gemensamma fokusområden för träningsgruppen. Förslagsvis har tränaren vårt rekommenderade spelkoncept som grund för att därifrån ta fram relevanta fokusområden för träningsgruppen
2. Individuella fokusområden/spelens egna val. Detta efter att spelaren och huvudtränaren sedan tidigare har satt upp individuella utvecklingsområden som spelaren självständigt arbetar med.
3. Matchspel i olika former utifrån träningsperiod. Vi rekommenderar att variera med fulla matcher till kortare samt att inkludera diverse restriktioner utifrån periodens fokusområden.
4. Multiprogram som kan anpassas efter träningens syfte och spelarens individuella fokusområden. Programmen kan med fördel delas in i block där snabbhet, slagteknik/variation, vanligt

5. förekommande sekvenser och tempouthållighet kan inkluderas. Antal bollar kan variera i stor utsträckning, men mellan 500–1000 bollar brukar vara ramen inom 45-60 min.
6. Slag- och fotarbetsteknik som kan genomföras med olika grad av intensitet och i olika former. Mycket vanligt att utveckling av slagteknik blir låst till matning med multiboll där spelaren arbetar med mycket begränsad rörelse. Vi rekommenderar att det varieras och progressionen går mot enbollsövningar
7. med 1-1/2-1, utan helt ta bort matning med multiboll. Utveckling av fotarbetsteknik kan med fördel användas under uppvärmning och vid låsta sekvenser vid ovan nämnda multiprogram.

Att skapa en säsongsplan

Vi rekommenderar att säsongen planeras in i perioder på mellan 2-8 veckor där en period förslagsvis avslutas med en eller två tävlingar. Därefter utvärdering och planering för kommande period. Vanligt förekommande perioder är;

- **Träning/tävling**

Period som ofta innehåller micro-periodiserade veckor med hänsyn till resdagar och belastning vid tävling. Viktigt att ha flexibla träningar (delar av träningar) inplanerade och inte regelbundet sänka intensitet och innehåll inför önskade tävlingsprestationer. En långsiktig spelarutveckling med ett prioriterat fokus på utvecklingsprocesserna rekommenderas kraftigt. Många tränare och spelare skulle definiera denna period som en "vanlig vecka".

- **Uppbyggnad**

Ett större fokus på att utvecklas fysiskt. Det kan innebära styrketräning, konditionsträning och övriga mindre (men mycket viktiga) delar av fysisk utveckling, exempelvis prehab. Viktigt att dra ner på andra delar av träningen om den fysiska delen ökar i intensitet och/eller volym.

Fysisk träning på banan kan skapas genom bland annat fotarbetsprogram och multiprogram med en uppbyggande prägel. Vi rekommenderar inte längre perioder av uppbyggande träning i mer än 2-3 sammanhängande veckor. Dessa perioder kan med fördel förlängas genom att planera in en kort period av träning/tävling alt. återhämtning mellan två uppbyggande perioder.

- **Återhämtning**

Två veckor sammanhängande vila rekommenderar vi under säsongen. Vila alt. aktiv vila (begränsad träningsmängd på en låg belastningsnivå) rekommenderas att planera in efter uppbyggnadsperioder och under längre tränings/tävlingsperioder. Återhämtningsperioderna kan kortas ner och planeras in frekvent i träningsplanen.

- **Toppning**

Vi rekommenderar ej toppning med större variationer i träningsmängd och intensitet upp till och med U15. Från U17 kan större skillnader i träningsupplägg introduceras och utvecklas. Detta för att ge möjlighet och prioritera långsiktighet med fokus på processer och inte resultat i spelutvecklingen.

En toppningsperiod är vanligtvis 2-3 veckor där generellt intensitet går upp och volym reduceras. Viktigt att fortfarande få med den fysiska träningen under toppningsperioden.

Tips för en lyckad träning och optimerad spelarutveckling

- Om möjligt anpassa antalet spelare på banan efter övnings syfte.
- Kom ihåg dubbel-/mixeddubbel. Detta gäller både tekniskt och taktiskt.
- Träna med intensitet och utmana spelarna till att utveckla sig själva.
- Vi strävar efter att utveckla självständiga och välutbildade spelare.

Tävlingsplanering

Vi rekommenderar att spelaren har minimum en tävlingsfri vecka per månad och att spelare som vill konkurrera internationellt prioriterar danska mesterrekke- och elitrekke-tävlingar framför övriga tävlingar i Europa. Tävlingar kan förslagsvis delas in jämt i tre nivåer där spelaren möter olika starkt motstånd. Detta för att utvecklas genom att spela som favorit, möte jämbördiga motståndare samt möta motståndare på en högre nivå. Två längre tävlingsfria perioder om 3-6 veckor var, beroende på ålder och nivå.

Ledarutveckling

Ledarnas välmående, motivation, kunskap och engagemang är oerhört viktigt för att hela badmintonsverige ska må bra och utvecklas. Att ha fokus på tränarrollen, och då inte bara på grenspecifik kompetensutveckling, är en del av strategin från Badminton Sweden för att nå uppsatta målsättningar.

Vi jobbar på två huvudlinjer, hållbart ledarskap samt individuell kompetensutveckling. Badminton Swedens utbildningssystem och RF:s erbjudanden kring kompetensutveckling är primära fortbildningskällor. För tränare som är med inom Elitprogrammet samt lärare på RIG har förbundet individuella utvecklingsplaner. RF:s dokument i ämnet ledarskap ligger till grunden för ledarskapsutvecklingen. [FOU 2020_2 Hållbart ledarskap.pdf \(rf.se\)](#) / Karin Hägglund & Göran Kenttä FOU-rapport 2020:2

Framtagandet av Svenska Badmintonmodell

Inspiration har hämtats ifrån:

Badminton Danmarks Talangutvecklingsstrategi 2020-2024

[Talentudviklingsstrategi 2020-2024 Badminton Danmark](#)

Svenska Badmintonförbundets Talangutvecklingsprogram från 2012

Riksidrottsförbundet Elitidrott

[Elitidrott - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](#)

Samt många intressanta diskussioner mellan personer i badmintonsverige och dom erfarenheter som vi gemensamt har.

Arbetsgruppen för Svensk Badmintonmodell – Elitprogrammet:

PH Croona; Sportchef och processansvarig

Arbetsgrupp:

Amanda Högström; Förbundskapten

Henri Hurskainen; Ass. Förbundskapten

Emelie Fabbeke; Förbundskapten Ungdom och Para

Claes Johansson; Föreningsutveckling

Thomas Csiffary; Projektledare barn och ungdomsidrott (SBF)

Hannes Andersson; Utbildningsansvarig (SBF)

Victor Bengtsson; Leg. Fysioterapeut och fystränare med MSc Physioterapy och MSc sport medicine

I samarbete med:

RF Elitidrott, SOK och Parasport Sverige

Referensgrupp:

PG Fahlström

Styrgruppen Elit och landslag

Förbundstränare

Verksamhetsansvariga för Badmintongymnasier