

Anbefalinger til talentklasser for badmintonspillere

Det primære formål er at skabe en god og sammenhængende ugeplan for spillerne, hvor der tages højde for den samlede intensitet og træningsmængde i relation til både klub-, talentcenter- og morgentræning. Hertil lægges belastningen fra turneringsaktivitet. Det er altafgørende, at spillerens hovedtræner (klub) sørger for, at spilleren ikke overbelastes, og at standardugeplanen overholder Badminton Danmarks anbefalinger til trænings- og turneringsmængde.

Se anbefalinger herunder:

	Badminton-træninger / uge	Anden sport mulig	Fysiske træninger / uge	Max. antal turneringer måned/år	Max. antal holdkampe / år
U13	2-4	Ja	2	3 / 12-14	6-8
U15	3-5	Ja	2	3 / 12-15	7-9

Badminton Danmark anbefaler, at talentklassernes morgentræning deles ligeligt mellem sportsspecifik træning og styrketræning. Den sportsspecifikke del bør primært fokuseres på teknisk udvikling og i øvrigt følge anbefalingerne i BATK. Desuden bør styrketræningen følge anbefalingerne i Badminton Danmarks koncept for fysisk træning "[Et løft mod toppen](#)".

De faste ugentlige elementer, kan suppleres med tilbud om fx ernæring, sportspsykologi og skadesforebyggelse. Hvis det er praktisk muligt, kan den fysiske træning også suppleres med tværidrætslige tilbud, men vi anbefaler i højere grad at fokusere på motorisk relevant basistræning relateret til badminton.