



*Vi vet att du kan!*

Stockholm 2019-11-08

## **Badminton Swedens Topptränarutbildning (TTU) 2020–2021**

Ett tränar- och ledarskap med hög kvalitet är en mycket viktig faktor för utveckling och framgång inom elitidrotten. Det är grundidén för idrottens elittränarutbildning. I samband med Swedish Open i Uppsala januari 2020 startar den första omgången av Badminton Swedens TTU.

TTU är en spetsutbildning för tränare som arbetar på elitnivå eller med elitförberedande verksamhet. Utbildningen pågår under en tvåårsperiod med åtta gemensamma helträffar. Träffarna kommer att förläggas till olika platser i landet.

### **Kursinnehåll**

Utbildningen innehåller områden som:

- Kravanalys, slagteknik, fotarbetsteknik och taktik;
- Träninglära, fysiologi. Bas och badmintonspecifikt;
- Idrottsnutrition för elitprestation;
- Tränarskap, ledarskap;
- Psykologi och pedagogik, generellt och badmintonspecifikt;
- Coaching och metodik;
- Talangutveckling och utvecklingsmiljöer;
- Praktik: studieresor till relevanta elittränings- respektive tävlingsmiljöer.

### **Målsättning**

Målsättningen med utbildningen är att du ska höja din kompetens och förmåga för att kunna leda och medverka i utvecklingen av svensk badminton mot en ökad internationell konkurrenskraft. En lika viktig målsättning med utbildningen är att du ska utveckla din kompetens för att kunna hjälpa de aktiva i deras personliga utveckling. Den personliga utvecklingen, prestationsutvecklingen och resultatutvecklingen går hand i hand.

### **Målgrupp**

Sökanden bör vara verksam tränare på förberedande elitnivå eller på elitnivå, dvs verksam för ungdomar eller vuxna i landslag, Riksidrottsgymnasier, Nationellt godkända Idrottsutbildningar, Riksidrottsuniversitet, Elitidrottsvänliga lärosäten eller i föreningsverksamhet, eller före detta elitspelare på internationell nivå som tänker sig en tränarkarriär.

### **Kursplan**

Utbildningen genomförs under perioden januari 2020 – december 2021. Undervisningen sker såväl i grupp som individuellt. Mellan de fysiska träffarna genomför deltagarna inläsning av litteratur, artiklar, uppgifter och utvecklingsarbeten av olika slag.

Deltagarna samlas vid åtta tillfällen (två per termin) för lärarledda, gemensamma och obligatoriska träffar. Varje tillfälle omfattar två dagars undervisning.



*Vi vet att du kan!*

### **Utbildarna**

I utbildarteamet återfinns svenska och internationella experter inom respektive område, från Badminton Sweden, BWF, BEC, högskolor/universitet, Riksidrottsförbundet, SISU Idrottsutbildarna eller SOK.

### **Utvärdering, examination**

Deltagarnas kunskaper utvärderas under pågående utbildning och följs upp genom kontinuerlig feedback och vägledning under kursens gång. Examination sker genom teoretiska och praktiska hemuppgifter som utformas av respektive föreläsare/utbildare och redovisas skriftligt eller muntligt.

### **Utbildningsbevis**

När samtliga delar i utbildningen är godkända får deltagaren ett utbildningsbevis. Genomförd Topptränarutbildning är meriterande vid framtida uppdrag för Badminton Sweden.

### **Kostnad**

Kursavgiften är 8 000 kr/år, vilket inkluderar logi och måltider (frukost, 2 luncher, 1 middag/träff). Kostnader för resor i samband med utbildningstillfällena tillkommer. Möjlighet finns att söka bidrag för kursavgift samt kostnader i samband med praktik på mästerskap alt träningsmiljö. Fakturering på hela beloppet görs i samband med kursstart. Vid återbud senare än 20 dagar före kursstart debiteras 10 procent av hela avgiften. Vid eventuellt avhopp under året debiteras hela årsavgiften.

### **Ansökan**

Ansökan om deltagande i Topptränarutbildningen sker senast den 1 december 2019 via länken <http://www.badminton.nu/Utbildning/anmaldighar/>. Sökande skickar samtidigt sitt CV till [utbildning@badminton.nu](mailto:utbildning@badminton.nu).

### **Antagning**

Besked om antagning lämnas senast den 10 december 2019. Badminton Sweden ansvarar för antagningsprocessen. Strävan är en jämn könsfördelning. Maximalt antal deltagare i utbildningen är 20 personer.

### **Utbildningsstart och planerade träffar**

Utbildningen startar 17-19 januari 2020 och avslutas i november 2021. Totalt genomförs åtta träffar under 2020 och 2021. Preliminära datum fr.o.m. hösten 2020 kan komma att justeras utifrån aktuell tävlingskalender. Utöver de åtta utbildningstillfällena arrangeras studieresa till elitträningsmiljöer samt praktik i samband med juniortävling eller seniormästerskap.

### **Kursledning**

Kursledningen består av Per Göran Fahlström, Lars Sologub, Thomas Csiffary, Åsa Strindlund. Ansvarig badmintonspecifikt innehåll: Per-Henrik Croona.

### **Frågor**

Välkomna med frågor till kursadministratör Åsa Strindlund, [utbildning@badminton.nu](mailto:utbildning@badminton.nu).

# TOPPTRÄNARUTBILDNING BADMINTON SWEDEN 2020-2021

SCHEMA Version 191105

ÅR 1 2020	Kurstillfälle 1 <i>Swedish Open, Uppsala 17-19 jan 2020</i>	Kurstillfälle 2 <i>Göteborg 25-26 april 2020</i>	Kurstillfälle 3 <i>Bosön, Lidingö Prel 11-13 sept 2020</i>	Studieresa <i>Danmark 16-18 oktober 2020</i>	Kurstillfälle 4 <i>Jönköping 28-29 nov 2020</i>
Lördag	<b>Fre 18-20</b> <b>Kursintroduktion</b> <i>Kursledarna</i>  <b>Struktur från förening till landslag</b> <i>Jonas Herrgårdh</i>	<b>Teknik 1 Övergripande</b> -Slag -Fotarbete  <b>Teknik 2 Singel</b> Slag och fotarbete -Främre delen av banan  <i>Per-Henrik Croona</i>	<b>Taktik 1 Övergripande</b> Teori -Spelkoncept -Analysarbete Praktik -Övningsbyggande -Coaching under träning  <i>Per-Henrik Croona</i>	<b>Träning:</b> -Center of Excellency, Holbaek  -Solröd Strand Badmintonklub	<b>Taktik 2 Singel</b> -Teori  -Praktik  <i>Per-Henrik Croona</i>
	<b>Lör 13-16</b> <b>Övergripande kravanalys</b> -Hur ser framtidens badminton ut?  <i>Per-Henrik Croona</i>	<b>Fysiologi 1 Träninglära 1</b> -Bas  <i>RF Elit</i>	<b>Fysiologi 2 Träninglära 2</b> -Badmintonanpassning  <i>RF Elit</i>	<b>Tävlingsmiljö:</b> Danisa Denmark Open  <b>Tränarens roll på tävling</b>  <b>Tävlingsplanering</b> <b>Tränarintervjuer</b>	<b>Psykologi 1</b> -Psykologiska grunder och modeller  <b>Pedagogik 2</b> -Pedagogiska grunder och modeller  <i>PG Fahlström</i>
	<b>Sön 9-12</b> <b>Talangutveckling</b> Idrottsmiljöer  <i>PG Fahlström</i>				
Söndag					

ÅR 2 2021	Kurstillfälle 5  Swedish Open Prel jan 2021	Praktik Juniortävling alt Seniormästerskap	Kurstillfälle 6  Ort och datum meddelas senare	Kurstillfälle 7  Prel Utbildningshelgen september 2021	Kurstillfälle 8  Ort och datum meddelas senare
Lördag	<b>Träningsplanering 1</b> Årsplanering  <b>Fysträning på banan</b> -Teori -Praktik  <i>Per-Henrik Croona</i>	<b>Dutch Junior</b> Prel Februari 2021  alt  <b>Senior VM</b> Huelva, Spanien Prel Augusti 2021	<b>Teknik 3</b> <b>Singel</b> Slag och fotarbete -Bakre delen av banan  <b>Teknik 4</b> <b>Dubbel och mixed</b> Slag och fotarbete  <i>Per-Henrik Croona</i>	<b>Träningsplanering 2</b> Veckoplanering  <b>Taktik 3</b> Dubbel -Teori -Praktik  <i>Per-Henrik Croona</i>	<i>Ev kompletteringar badminton</i>  <b>SUMMERING PRAKTIK</b>  <i>Per-Henrik Croona</i>
Söndag	<b>Anatomi</b> <b>Idrottsskador</b> <b>Omhändertagande</b>  <b>Nutrition</b> -Elitprestation  <i>RF Elit</i>	<b>Coaches Conference</b> <i>Badminton World Federation</i>	<b>Psykologi 2</b> - Psykologiska aspekter på badminton  <b>Pedagogik 2</b> -Lärande inom badminton  <i>PG Fahlström</i>	<b>Coaching</b> -Ledarskap  <b>Metodik</b> -Individanpassad träning och lärande  <i>PG Fahlström</i>	<b>Coachens roll och betydelsen för utvecklingsprocessen</b>  <b>SUMMERING TEORI</b>  <i>PG Fahlström</i>  <b>KURSUTVÄRDERING FEEDBACK</b> Kursledarna

Badminton	Studiebesök/praktik
Teori	