

Landslagsgruppa U19 og senior sesong 2024-2025



Sportslig ansvarlig Radu Carlan

- Bachelor i idrett
- 8 år som trener og spiller i Italia, på junior og senior nivå
- 2 år som trener for junior og spiller for Odense i 1. divisjon, Danmark
- Fra 2008-2017 Badminton trener på Otta og kroppsøving lærer på Otta videregående skole
- Februar 2018 Badminton trener Frogner BK
- Fra 2009-2010 Landslagstrener for U15
- Fra 2010-2011 Landslagstrener for U17
- Fra 2011-2014 Landslagstrener for U19
- Fra 2014-2015 Landslagstrener for U17
- Juli 2007 BEC Coach Level 1 Czech Republic
- May 2015 BWF Tutor-Coach Level 1 Sweden
- 2014-2016 Talentrenerutdanning Danmark

Landslag U19 og senior




Kriteriene for uttak av spillere på landslag U19 og senior

- utviklingspotensial til å være en senior spiller
- resultater og nivå
- vurdering av spillerens evne til å oppnå resultater på senior nivå
- ambisjoner, engasjement og nivå som viser vilje til å etablere seg som en profesjonell seniorspiller
- delta på internasjonale turneringer BEC og BWF
- det er mulig for uttak av spillere hvis vi ser utvikling i løpet av sesongen

Deltagelse på turneringer i Norge for landslagspillere

- U19 spillere deltar på minimum 2 ranking turneringer, Jr-NM, senior NM og NIC i løpet av sesongen
- Senior spillere deltar på minimum 2 ranking turneringer, senior NM og NIC i løpet av sesongen

Landslag U19 og senior



Samarbeid mellom sportslig ansvarlig og landslagspillere

- kommunikasjon via e-post, tlf, facetime/teams
- individuelt fokus punkter for spillere (single, double og mixt)
- hvis det trengs, hjelpe med å lage 6 måneders eller sesong plan (forlag for sesong plan, turnerings plan, og fokus punkter)
- video analyse ved behov
- oppfølging av spillere på 1 ranking turnering, Jr-NM, Senior NM, Norwegian International og 2-3 samlinger i løpet av sesongen

Forslag til innhold og mål på trening

- mange timer med trening
- skal fokusere på utvikling
- utvikling taktisk og mentalt
- distanse og intervalltrening i forskjellige perioder
- fysisk trening (utholdenhet, styrke, hurtighet)
- bruk av videoanalyse
- egentreningsprogram
- skadeforebyggende trening

Landslag U19 og senior



Forslag til ukentlige økter er følgende

For å ha oversikt over ukentlig aktivitet spillere må bruke treningsdagboken fra Olympiatoppen. Den må oppdateres hver uke.

Halltrening.
Senior Minimum 7-8 treninger i løpet av uka (1,5-2 timer)
U19 Minimum 5 treninger i løpet av uka (1,5-2 timer)

Utholdenhet trening
Minimum 2 ganger i uke (30 min – 60 min per trening)

Styrketrening
Minimum 2 ganger i uke (60 min per trening)

Spillere/trenere kan variere treningen slik som de ønsker i forhold til hvilken treningsperiode de er i.

Samlet sett må spilleren ha en treningsinnsats på minst 14 timer for U19 spillere og 16-18 timer per uke, for senior spillere.

Landslag U19 og senior



Sesongplan 2024-2025

Uke	Dato	Turnering	Sted	Radu	U19	Senior	Uke	Dato	Turnering	Sted	Radu	U19	Senior
2024							2025						
25	17-23 juni	Semling NBF U19 og Senior 19-23 juni	Kristiansand	X	X	X	1	30. des-5. jan	Sandefjord RT U15* + U19* 4-5. jan	Sandefjord			
Juli							Januar						
27	1-2 juli	Sommer trening og ferie					2	6-12 jan	Frøgnen RT U13 og senior* 10-12 jan	Frøgnen			
28	6-14 juli	Sommer trening og ferie					3	6-9 jan					
29	13-21 juli	Sommer trening og ferie					4	20-26 jan	Eliteserie storrunde 25-26 jan				
30	27-31 juli	Sommer trening og ferie					5	17 jan-2 feb	Kristiansand senior NM 31 jan-2 feb	Kristiansand	X		
August							Februar						
31	1-4 aug						6	6-9 feb					
1	5-11 aug						7	10-16 feb					
2	18-24 aug						8	23-29 feb					
3	29 aug-1 sep						9	24 feb-2 mars					
September							Mars						
5	7-8 sep	Semling U19 og senior	Setra	X	X	X	10	9 mars					
6	15-16 sep	Kristiansand RT U13 + Sen* 13-15 sep	Kristiansand				11	10-16 mars	Bergen Norway Open RT U13+U15+17+19 14-16 mars	Bergen			
7	22-29 sep						12	17-23 mars					
8	29-29 sep						13	24-30 mars	Trondheim UBM 28-30 mars	Trondheim	X		
Oktober							April						
10	30 sep-1 okt	In-VM lbg konkurranse	Nanchang - China		X		14	31 mars-6 apr	Eliteserie sluttspill 5-6 april				
11	7-13 okt	In-VM individuell konkurranse	Nanchang - China		X		15	13-19 apr					
12	14-20 okt						16	20-26 apr	Påske 14-21 april				
13	27-27 okt	Haugerud RT U15* + U19* 25-27 okt	Haugerud	X			17	27 apr	Haugerud In-VM 25-27 april	Haugerud	X		
November							Mai						
14	18. des-5. nov						18	28 apr-4 mai					
15	10-10 nov	NBF / F2 Korea Norway (Jan International) int serie 7-10 nov	Sandefjord	X	X	X	19	5-11 mai					
16	17-17 nov	Eliteserie Lillehammer 16-17 nov					20	12-18 mai					
17	24-24 nov						21	19-25 mai					
18	1. des-1. des	In-EM Birk 26. nov - 5. des	Birca - Spania		X		22	26 mai-1 juni					
19	8-12 des	Moss RT U17* og Senior	Moss				Juni						
20	15-15 des	In-EM Birk 26. nov - 5. des	Birca - Spania		X		23	1-8 juni					
21	22-22 des						24	6-15 juni					
22	29-29 des						25	16-22 juni	Semling U19 og senior	Kristiansand ???	X	X	X
							26	29-29 juni					