



**Datum: 12.6.2019**

**Kraj: Medvode**

**Zadeva: NAČRT DELA ČLANSKE REPREZENTANCE ZA SEZONO 2019/20**

Člansko reprezentanco bosta dne, 1.7.2019, prevzela Rok Trampuž – strokovni vodja in Dušan Skerbiš – pomočnik. Razlog za menjavo je prekinitev pogodbe s Yasenom Borisovim, ki ni izpolnil določenih pričakovanj s strani Badmintonske zveze Slovenije.

**1. Reprezentanti:**

	člani		Članice
1.	Miha Ivanič (BK Medvode)	1.	Petra Polanc (BK Medvode)
2.	Andraž Krapež (BK Bit)	2.	Lia Šalehar (BK Kočevje)
3.	Miha Ivančič (BK Medvode)	3.	Iza Šalehar (BK Kočevje)
4.	Gašper Krivec (BK Mirna)	4.	Kaja Stankovič (BK Ljubljana)

Na razširjeni seznam pa so uvrščeni še Miha Masten (BK Branik), Jaka Ivančič (BK Medvode), Blaž Smrkolj (BK Bit), Urška Polc (BK Kungota), Nike Brajkovič (BK Bit).

Poleg omenjenih bodo na treningih občasno sodelovali tudi Martin Cerkovnik, ki je na voljo tudi za ekipne tekme, in pa Rok Jerčinovič.

**2. Program dela:**

Delo s člansko reprezentanco bo potekalo v SNBC-ju za igralce, ki bivajo v Sloveniji. Treningi bodo zagotovljeni 9x tedensko, ostale treninge pa bodo reprezentanti opravili v matičnih klubih po individualnih programih, ki bodo usklajeni na nivoju članskega trenerja in klubskega trenerja. Vsak igralec bo imel poleg osnovnega reprezentančnega načrta dela tudi individualni načrt, kjer bodo predvsem zapisani njegovi osebni cilji in način, kako jih bo dosegel (npr. načrt za vadbo v fitnessu, seznam tekmovanj, itd.).

Osnovni načrt dela lahko razdelimo na tedenski urnik in letni načrt. V tedenskem urniku bomo skozi treninge v SNBC-ju skušali doseči cilje v posameznem treningu ali posameznem mikrociklu. V letnem načrtu pa bodo zapisani makrocikli in tekmovanja, ki se jih bomo udeležili kot ekipa.



## 2.1 Okvirni urnik

OKVIRNI TEDENSKI PROGRAM DELA						
	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB/NED
7.00-8.00						Liga/turnirj**
8.00-9.00	TEHNIKA	TEHNIKA HIT.	VZDRŽLJIVOST	TEHNIKA HIT.	VZDRŽLJIVOST*	
9.00-10.00	HITROST	VZDRŽLJIVOST	(npr. multi, 2:1,...)	VZDRŽLJIVOST*		
10.00-11.00				FITNES		
14.00-15.00						
15.00-16.00	KOMBINACIJE					
16.00-17.00	KOMBINACIJE		TEHNIKA		Popoldne klub - seti	
17.00-18.00		SETI (TAKTIKA)	TEHNIKA/TAKTIKA		Popoldne klub - seti	
18.00-19.00		SETI (TAKTIKA)		SETI		
19.00-20.00						
20.00-21.00	FITNES					

\*V primeru lige in turnirjev naslednji dan se trening ustrezno prilagodi.

\*\*V primeru prostega vikenda po dogovoru s trenerjem fitnes ali tek v soboto. Nedelja dan za regeneracijo.

## 2.2 Okvirni letni načrt

DATUM	AKTIVNOST	OBDOBJE	TRENER	UDELEŽENCI
1.7.- 15.7.2019	Treningi v SNBC-ju	Baza – 1. del	Dušan Skerbiš Rok Trampuž	Člani, mladinci in kadeti
16.7.- 22.7.2019	Priprave Mirna	Baza – 1. del	Rok Trampuž	Člani, mladinci in kadeti
23.7.- 6.8.2019	Treningi v SNBC-ju	Baza – 1. specialni del	Rok Trampuž	Člani, mladinci in kadeti
7.8.- 11.8.2019	Grčija – Int. Series	Baza – 1. specialni del		Ožja reprezentanca
12.8.- 16.8.2019	Bolgarija – Int. Series	Baza – 1. specialni del	Maja Kersnik	Širša reprezentanca
17.8.- 31.8.2019	Treningi v SNBC-ju	Baza – 2. specialni del	Dušan Skerbiš	Člani, mladinci in kadeti
1.9.- 15.9.2019	Treningi v SNBC-ju	Predtekmovalno obdobje	Rok Trampuž, Dušan Skerbiš	Člani, mladinci in kadeti
19.9.- 22.9.2019	Poljske – Int. Series	Tekmovalno obdobje 1	Rok Trampuž	Širša reprezentanca



26.9.- 29.9.2019	Češke – Future Series	Tekmovalno obdobje 1	Dušan Skerbiš	Širša reprezentanca
3.10.- 6.10.2019	Bolgarija – Future Series	Tekmovalno obdobje 1	Rok Trampuž	Širša reprezentanca
7.10.- 21.10.2019	Treningi v SNBC-ju	Obnovitev baze – 2. specialni del	Rok Trampuž, Dušan Skerbiš	Člani, mladinci in kadeti
23.10.- 26.10.2019	Izrael – Future Series	Tekmovalno obdobje 2	-	Ožja reprezentanca
30.10.- 2.11.2019	Madžarske – Int. Challenge	Tekmovalno obdobje 2	Rok Trampuž, Dušan Skerbiš	Širša reprezentanca
21.11.- 24.11.2019	Slovenija – Future Series	Tekmovalno obdobje 2 – 1. cilj sezone	Rok Trampuž, Dušan Skerbiš	Širša reprezentanca
25.11.- 10.12.2019	Treningi v SNBC-ju	Post tekmovalno obdobje	Rok Trampuž, Dušan Skerbiš	Člani, mladinci in kadeti
12.12.- 15.12.2019	Italija – Int. Challenge	Post tekmovalno obdobje	Rok Trampuž	Širša reprezentanca
16.12.- 8.1.2020	Treningi v SNBC-ju	Obnovitev baze – 1. del	Rok Trampuž, Dušan Skerbiš	Člani, mladinci in kadeti
9.1.- 12.1.2020	Estonija – Int. Series		-	Ožja reprezentanca
13.1.- 22.1.2020	Treningi v SNBC-ju	Obnovitev baze – 2. del	Rok Trampuž, Dušan Skerbiš	Člani, mladinci in kadeti
23.1.- 31.1.2020	Treningi v SNBC-ju	Predtekmovalno obdobje	Rok Trampuž, Dušan Skerbiš	Člani, mladinci in kadeti
1.2.- 2.2.2020	Člansko državno prvenstvo			Člani, mladinci in kadeti
3.2.- 10.2.2020	Treningi v SNBC-ju	Predtekmovalno obdobje	Rok Trampuž, Dušan Skerbiš	Člani, mladinci in kadeti
11.2. – 16.2.2019	Evropsko prvenstvo moških in ženskih ekip	Tekmovalno obdobje 3 – Glavni cilj sezone	Rok Trampuž, Dušan Skerbiš	Ekipo določi glavni trener
19.2.- 22.2. 2020	Avstrija – Int. Challenge	Tekmovalno obdobje 3	Dušan Skerbiš	Širša reprezentanca
26.2.- 29.2. 2020	Slovaška – Future Series	Tekmovalno obdobje 3	Rok Trampuž	Širša reprezentanca
1.3.- 10.3. 2020	Treningi v SNBC-ju	Post tekmovalno obdobje	Rok Trampuž, Dušan Skerbiš	Člani, mladinci in kadeti
11.3.- 15.3. 2020	Češka – Int. Series		Dušan Skerbiš	Širša reprezentanca
16.3.- 25.3. 2020	Treningi v SNBC-ju	Obnovitev baze – 4. del	Rok Trampuž, Dušan Skerbiš	Širša reprezentanca
26.3.- 29.3. 2020	Poljska – Int. Challenge		Rok Trampuž	Širša reprezentanca
30.3.- 15.4. 2020	Treningi v SNBC-ju	Obnovitev baze – 4. del	Rok Trampuž, Dušan Skerbiš	Širša reprezentanca
16.4.- 19.4. 2020	Hrvaška – Future Series		Rok Trampuž, Dušan Skerbiš	Širša reprezentanca
20.4.- 30.4. 2020	Treningi v SNBC-ju	Obnovitev baze – 4. del	Rok Trampuž, Dušan Skerbiš	Širša reprezentanca
1.5.-10.5.2020	Treningi v SNBC-ju	Predtekmovalno obdobje	Rok Trampuž, Dušan Skerbiš	Člani, mladinci in kadeti
Maj 2020	Slovenija – Int. Series		Rok Trampuž, Dušan Skerbiš	Člani, mladinci in kadeti



Program dela je zapisan glede na uvrstitve posameznikov ali dvojic na svetovni in evropski jakostni lestvici. Z uvrstitvami med prvih 100 posameznikov ali dvojic na svetovni jakostni lestvici ali uvrstitev med prvih 32 posameznikov ali dvojic na evropski jakostni lestvici prinašajo BZS mednarodni razred statusov pri Olimpijskem komiteju Slovenije (v nadaljevanju OKS). Mednarodni razredi statusov so za BZS pomembni, saj samo v primeru, da dosežemo statute lahko kandidiramo pri Fundaciji za šport, ki je en od glavnih virov financiranja. Trenutno imamo 3 statute mednarodne razreda pri OKS.

Poleg dela s člansko reprezentanco pa je program napisan tako, da bi se v delo SNBC-ja vključevalo več mlajših igralcev, ki bodo občasno ali redno sodelovali na treningih s člansko reprezentanco. Namen vključevanja mladih je, da bodo imeli lažji prehod iz mladinske v člansko konkurenco.

### 3. Cilji

Cilje lahko razdelimo na dva dela:

#### 3.1 Posamezne cilje

Posamezni cilji so vezani na uvrstitve na svetovni in evropski jakostni lestvici, ki so pogoj za pridobivanje mednarodnih statusov pri OKS.

Trenutno najvišje uvrstitve na svetovni jakostni lestvici (BWF ranking)

disciplina	Trenutna uvrstitev BWF	Cilj na BWF ranking
MS	203. mesto	2 uvrstitvi do 150. mesta
ŽS	291. mesto	2 uvrstitvi okoli 200. mesta
ŽD	134. mesto	1 uvrstitev okoli 100. mesta 1 uvrstitev do 200. mesta
MIX	185. mesto	1 uvrstitev do 150. mesta

Trenutno najvišje uvrstitve na evropski jakostni lestvici (BE ranking)

disciplina	Trenutna uvrstitev BE	Cilj na BE ranking
MS	49. mesto	2 uvrstitvi do 32. mesta
ŽS	90. mesto	2 uvrstitvi okoli 32. mesta
ŽD	24. mesto	1 uvrstitev okoli 20. mesta 1 uvrstitev do 32. mesta
MIX	37. mesto	2 uvrstitvi do 32. mesta

Na koncu sezone bi želeli doseči 6 mednarodnih statusov pri OKS

Posamezni cilji so cilji, ki naj bi jih dosegali posamezniki ali dvojice z udeležbo na turnirjih, ki so v načrtu reprezentance in njihovih individualnih načrtih.

Poleg uvrstitev so posamezni cilji, da:

- izoblikujemo eno stalno moško dvojico
- izoblikujemo dve stalni ženski dvojici
- izoblikujemo dve stalni mešani dvojici



### 3.2 Ekipne cilje

Ekipni cilji so vezani na nastop na Evropskem ekipnem prvenstvu za moške in ženske ekipe. Glavni cilj sezone, je da peljemo na prvenstvo konkurenčno moško in žensko ekipo. Cilj je, da ekipi sestavimo iz igralcev, ki nastopajo na mednarodnih turnirjih in želijo doseči posamezne cilje, ki so napisani v prejšnji točki. Zraven pa želimo priključiti kvalitetne posameznike, ki nimajo mednarodnih ciljev, vendar so še vedno v trenažnem procesu, ali pa mladince, ki že lahko parirajo našim najboljšim.

### 4. Zaključek

Program je napisan glede na trenutno stanje članske reprezentance. Program se lahko in se bo spreminjal glede na potrebe in stanje, v katerem bo reprezentanca. Igralci se morajo držati dogovora, ki so ga že podpisali.

Trener ima vedno možnost odločanja, kateri posameznik/ca bo del reprezentance - tako v SNBC-ju kakor tudi na posameznem turnirju.

Pripravil:  
Rok Trampuž  
Vodja OVŠ