



Vi vet att du kan!



Eurocenter (Förbundets nationella center för träning)

Träningsplanering - styrning

- Cirka 10-11 pass/vecka (8-9 pass Badminton, 1-3 övriga pass styrka/uthållighet)
- Individuella träningsmål
- Planering utveckling enligt plan (IUP)
- Videoanalyser
- Nätverk av läkare, sjukgymnaster och specialister inom styrka/uthållighet m.m.
- Ekonomisk stöttning av boende (för unga spelare, efter utvärdering/samtal ekonomi)

Vad vill vi få ut av centerverksamheten?

- Bra träning
- Kvalité
- Konkurrens/sparring
- Snabbare utveckling
- Experthjälp/Nätverk avseende fysisk träning, sjukgymnaster, läkare

Vad behöver vi för att få ut detta?

- Motivation
- Glädje
- Duktiga tränare
- Engagemang
- Kommunikation
- Stöttning



Vi vet att du kan!



Spelare som kan delta på det nationella centret "Euro Center"

Seniorlandslagsspelare (Individuellt avtal)

- Inga kostnader för träning.
- Individuell utvecklingsplan (IUP)
- Gratis styrketräning
- Egen budget för sjukgymnastik, läkare och massage.
- Möjlighet till träning med sin klubb 1-2 ggr/vecka enligt planering
- Mentor vid behov
- Tillgång till extra träningsbanor och bollar vid behov
- Möjlighet till sparring på andra center
- Stöttning av boendekostnad för unga spelare (under 1-2 år efter flytt till EC)
- Stöttning med tävlingar enligt kriterier för seniorlandslagsverksamheten.

Testspelare (med potential att bli landslagsspelare)

Diskussion av aktuell spelare tas med spelare/klubb. Testperiod planeras individuellt vad gäller tid för testperiod och träningen under testveckan läggs enligt spelarens förutsättningar.

- Inga kostnader för träning.
- Boendekostnad betalas av spelaren
- Gratis styrketräning
- Individuell utvecklingsplan (IUP) vid längre vistelse (3-12 månader)
- Tillgång till extra träningsbanor och bollar vid behov
- Extra möjligheter kan utökas beroende på testperiod

Sparringspelare

- Inga kostnader för träning.
- Individuell utvecklingsplan (IUP) vid möjlighet
- Gratis styrketräning kan förekomma.

U17-U19 Landslagsspelare

Förfrågan från klubb/spelare till FK/Sportchef

Inga kostnader för träningen, spelaren tar ansvar för kostnader för boende/mat

Internationella sparringspelare

Planering av träningen görs med spelaren/klubb/förbund.

Kostnader för vistelsen beaktas individuellt och tillgång till nätverk kan utnyttjas vid behov.