

TEMAVECKOR BoC HT 20



Termin: HT20 (17 träningsveckor)

Vecka	Tema	Träning
(1) v.36	Bakplan	Fokus: Kast rörelse med och utan rack / Grepp
(2) v.37	Defensiv	Fokus: Komma ner i ben och göra utfall på sidorna
(3) v.38	Ingen Träning	Seriesammandrag i hallen
(4)v.39	Multi	Fokus: Tränare / Föräldrar matar bollar
(5) v.40	Framplan	Fokus: Röra oss från Bakplan för att slå ett slag i Framplan
(6) v.41	Sekvens	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner
(7) v.42	Bakplan	Fokus: kast rörelse med och utan rack + koordiantion med kropp
(8) v.43	Defensiv	Fokus: Plocka bollar utan rack från olika positioner
v.44		Höstlov (ingen verksamhet)
(9) v.45	Multi	Fokus: Tränare / Föräldrar matar bollar
(10) v.46	Framplan	Fokus: Lyft & Stopp från nät med rörelse från mitten
(11) v.47	Sekvens	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner
(12) v.48	Ingen Träning	Fokus: Försöka slå hårt och komma upp med arm med rotation
(13) v.49	Defensiv	Fokus: Komma ner i ben och göra utfall på sidorna
(14) v.50	Multi	Fokus: Tränare / Föräldrar matar bollar
(15) v.51	Framplan	Fokus: Röra oss från Bakplan & Mitten för att slå ett slag i framplan
v.52	Ingen Träning	
v.53	Ingen Träning	
v.1		Läger (Anmälan)
(16) v.2	Sekvens	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner
(17) v.3	Bakplan	Fokus: Slå hårt och komma upp med arm med rotation
Lektionsupplägg Best on Court		
• Varje lektion ska innehålla uppvärmning (fokus på koordination och enkel tekniklek) ca 15minuter • Därefter tränas det på veckans tema i ca 30min. Tränaren lägger upp träningsupplägg och tränare/föräldrar gör det så bra som möjligt för barnen. • Resterande tid ägnas åt någon form av Spel och avslutning • Om möjligt försöker vi oavsett tema ha hög fokus på att ha roligt och röra oss så mycket som möjligt i alla dess former under Hösterminen •		
Färdigheter i fokus Best on Court		
- Koordination/Grundsteg		
- Grund slag. Dropp / Clear / Lyft / Stopp		
- Rätt grepp		