

TEMAVECKOR Motionsgruppen HT 20



Termin: HT20 (17 träningsveckor)

Vecka	Tema	Träning
(1) v.36	Defensiv	Fokus: Deff Rak & kross/Låg tungdpunkt/Quickstep/Racket Teknik
(2) v.37	Offensiv	Fokus: Rak Sticksmash & Dropp/Upp med arm/Racket Teknik/Med Rörelse & Stilla stående
(3) v.38	Multi/Fotarbete	Fokus: Multi Helplan/Spel Sekvenser (14-16bollar)
(5) v.40	Framplan/Defensiv	Fokus: Teknik Grepp på Nät & Defensiv / Längre rörelse från Bakplan till Framplan/Deff
(6) v.41	Bakplan/Offensiv	Fokus: Teknik Grepp på Kross Dropp från båda sidor / Rörelse från Framplan & Mittan till Bakplan
(7) v.42	Multi/Fotarbete	Fokus: 1person jobbar i 20-25min sen byte/Lättare Sekvenser med mycket rörelse
(8) v.43	Match/Tävlingsspel	INSTÄLLD TRÄNING Tis 20/10 SBL MATCH 18:00: Fokus: Matcher med Restriktioner / Vanliga Matcher
v.44		Höstlov (ingen verksamhet)
(9) v.45	Framplan/Defensiv	Fokus: Deff/Låg tungdpunkt/Quickstep/2-1 defensiv
(10) v.46	Bakplan/Offensiv	Fokus: Sticksmash/Dropp/Upp med arm/2-1 offensiv
(11) v.47	Multi/Fotarbete	INSTÄLLD TRÄNING Tis 17/11 SBL MATCH 18:00: Fokus: Multi Helplan/Spel Sekvenser (18-22bollar)
(12) v.48	Match/Tävlingsspel	Fokus: Matcher med Restriktioner / Vanliga Matcher
(13) v.49	Framplan/Defensiv	Fokus: Lång & Kort Defensiv Kross & Kross på Nät
(14) v.50	Bakplan/Offensiv	Fokus: Power Smash (hoppsmash) / Rotation med kropp & Grepp
(15) v.51	Match/Tävlingsspel	Fokus: Matcher med Restriktioner / Vanliga Matcher
v.52	Ingen Träning	
v.53	Ingen Träning	
v.1		Läger (Anmälan) annars ingen verksamhet
(16) v.2	Framplan/Defensiv	Fokus: Deff/Låg tungdpunkt/Quickstep/2-1 defensiv, Långa utfall
(17) v.3	Multi/Fotarbete	Fokus: 1person jobbar i 20-25min sen byte/Tuffare Sekvenser
Lektionsupplägg Motionsgruppen		
<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärmning och redo vid start • Därefter tränas det på veckans tema i ca 30min. Tränaren lägger upp träningsupplägget efter gruppens behov. • Resterande tid ägnas åt någon form av Spel och (avslutning) • Om möjligt försöker vi oavsett tema ha hög fokus på slagteknik och mycket rörelse Hösterminen • 		
Färdigheter i fokus Motionsgruppen		
- ALLT och lite TILL		