

TEMAVECKOR Utvecklingsgruppen T2



Termin: HT20 (17 träningsveckor)

Vecka	Tema	Träning
(1) v.36	Framplan/Defensiv	Fokus: Deff/Låg tungdpunkt/Quickstep/Racket Teknik/Med Rörelse. Teknik Nät
(2) v.37	Bakplan/Offensiv	INSTÄLLD TRÄNING FRÅN 16:00 Mån 7/9 SBL MATCH 18:00: Fokus: Sticksmash/Dropp/Upp med arm/Racket Teknik/Med Rörelse & Stilla stående
(3) v.38	Multi/Fotarbete	Fokus: Multi Helplan/Spel Sekvenser (10-16bollar)
(5) v.40	Framplan/Defensiv	Fokus: Teknik Grepp på Nät & Defensiv/ Lång rörelse från Bakplan till Framplan/Deff
(6) v.41	Bakplan/Offensiv	Fokus: Teknik Grepp på Kross Dropp/Stick/Rörelse från Mitten & Framplan till Bakplan
(7) v.42	Multi/Fotarbete	INSTÄLLD TRÄNING FRÅN 16:00 Mån 12/10 SBL MATCH 18:00: Fokus: 1person jobbar i 20-25min sen byte/Lättare Sekvenser
(8) v.43	Match/Tävlingsspel	INSTÄLLD TRÄNING FRÅN 16:00 Tis 20/10 SBL MATCH 18:00: Fokus: Matcher med Restriktioner / Vanliga Matcher
v.44		Höstlovs Läger (Anmälan)
(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 FRÅN 16:00 Tis 17/11 SBL MATCH 18:00: Fokus: Multi Helplan/Spel Sekvenser (14-18bollar)
(12) v.48	Match/Tävlingsspel	Fokus: Matcher med Restriktioner / Vanliga Matcher
(13) v.49	Framplan/Defensiv	Fokus: Lång Defensiv kontrung & Kross Defensiv & 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)
(16) v.2	Framplan/Defensiv	Fokus: Deff/Låg tungdpunkt/Quickstep/2-1 defensiv
(17) v.3	Multi/Fotarbete	Fokus: 1person jobbar i 20-25min sen byte/Tuffare Sekvenser
Lektionsupplägg Utvecklingsgruppen T2		
• Varje lektion ska innehålla uppvärmning (fokus på koordination och Fotarbete Teknik) ca 10min		
• 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 sekvens träning under Hösterminen		
•		
Färdigheter i fokus Utvecklingsgruppen T2		
- Grundslag/Grundsteg		
- Kunna utföra lättare sekvenser		