

TEMAVECKOR BoC VT 21



Termin: VT21 (17 träningsveckor)

Vecka	Tema	Träning
(1) v.4	Defensiv	Fokus: Komma ner i ben och göra utfall på sidor/fram/bak extra fokus på "Quickstep"
(2) v.5	Multi	Fokus: Tränare och Föräldrar matar bollar (stationer)
(3) v.6	Framplan	Fokus: Teknik Lyft & Stopp med rörelse från mitten
v.7		Sportlovs Läger "Anmälan"
(4) v.8	Sekvens	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner
(5) v.9	Bakplan	Fokus: kast rörelse med och utan rack + koordination med kropp & hopp rotation
(6) v.10	Defensiv	Fokus: Boll plock med och utan rack från olika positioner, extra fokus på "Quickstep"
(7) v.11	Multi	Fokus: Tränare och Föräldrar matar bollar (stationer)
(8) v.12	Framplan	Fokus: Teknik Lyft & Stopp med rörelse från mitten/bakplan
(9) v.13	Sekvens	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner
v.14		Påsklovs Läger "Anmälan"
(10) v.15	Bakplan	Fokus: kast rörelse med och utan rack + koordination med kropp & hopp rotation
(11) v.16	Defensiv	Fokus: Komma ner i ben och göra utfall på sidor/fram/bak extra fokus på "Quickstep"
(12) v.17	Multi	Fokus: Tränare och Föräldrar matar bollar (stationer)
(13) v.18	Framplan	Fokus: Teknik Lyft & Stopp med rörelse från mitten/bakplan
(14) v.19	Sekvens	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner
(15) v.20	Bakplan	Fokus: kast rörelse med och utan rack + koordination med kropp & hopp rotation
(16) v.21	Defensiv	Fokus: Boll plock med och utan rack från olika positioner, extra fokus på "Quickstep"
(17) v.22	Multi	Fokus: Tränare och Föräldrar matar bollar (stationer)
v.23		Avslutnings Läger "Anmälan"
Lektionsupplägg Best on Court		
<ul style="list-style-type: none"> • 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		
- Grepp		