

TEMAVECKOR Motionsgruppen VT 21



Termin: VT21 (17 träningsveckor)

Vecka	Tema	Träning
(1) v.4	Match/Tävlingsspel	Fokus: Matcher / Lekar
(2) v.5	Defensiv	Fokus: Komma ner i ben och göra utfall på sidor & fram, extra fokus på "Quickstep"
(3) v.6	Bakplan	Fokus: Smash teknik (rotation arm/grepp)
v.7		Sportlovs Läger "Anmälan"
(4) v.8	Framplan	Fokus: Teknik Lyft & Stopp med rörelse från mitten & bakplan
(5) v.9	Multi	Fokus: Explosiva multi övn med mindre antal bollar
(6) v.10	Sekvens	Fokus: Punkt träning
(7) v.11	Match/Tävlingsspel	Fokus: Matcher / Lekar
(8) v.12	Defensiv	Fokus: Tuffare jobb i defensiven med mycket rörelse, extra fokus på "Quickstep"
(9) v.13	Bakplan	Fokus: Dropp rak & kross, stillastående & rörelse med extra fokus på grepp/rotation
v.14		Påsklovs Läger "Anmälan"
(10) v.15	Framplan	Fokus: Teknik kross Lyft & stopp stillastående & med rörelse
(11) v.16	Multi	Fokus: Tuffare multi övn med många antal bollar
(12) v.17	Sekvens	Fokus: Punkt träning
(13) v.18	Match/Tävlingsspel	Fokus: Matcher / Lekar
(14) v.19	Defensiv/Framplan	Fokus: Tuffare jobb i defensiv & framplan med mycket rörelse, extra fokus på "Quickstep" och komma ner i ben i låg tungdpunkt
(15) v.20	Bakplan	Fokus: Fria slag från bakplan med rörelse från mitten & framplan
(16) v.21	Multi/Sekvens	Fokus: Slå mycket boll, Bakplan/Framplan/Defensiv (stationer) Blandat med sekvenser med 1boll
(17) v.22	Match/Tävlingsspel	Fokus: Matcher / Lekar
v.23		Avslutnings Läger "Anmälan"
Lektionsupplägg Motionsgruppen		
<ul style="list-style-type: none"> • Uppvärm 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		