

TEMAVECKOR BoC HT 21

Termin: HT21 (18 träningsveckor)



Vecka	Tema	Träning
(1) v.34	Lek / Spel	Fokus: Olika Lekar & Fritt spel (Barn-Barn / Föräldrar-Föräldrar / Barn-Föräldrar)
(2) v.35	Sekvens/Multi	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner / Tränare & Föräldrar matar bollar
(3) v.36	Defensiv	Fokus: "Qickstep" Komma ner i ben och göra utfall på sidorna & Framplan
(4) v.37	Bakplan	Fokus: Kast rörelse med och utan rack / Grepp
(5) v.38	Framplan	Fokus: Stopp stillastående i position & Röra oss från bakplan till ett slag i Framplan
(6) v.39	Lek / Spel	Fokus: Olika Lekar & Fritt spel (Barn-Barn / Föräldrar-Föräldrar / Barn-Föräldrar)
(7) v.40	Sekvens/Multi	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner / Tränare & Föräldrar matar bollar
(8) v.41	Defensiv	Fokus: "Qickstep" Komma ner i ben och göra utfall på sidorna & Bakplan
(9) v.42	Bakplan	Fokus: Backhand & Testa att göra Kross droppar
(10) v.43	Framplan	Fokus: Lyft & Stopp från nät med rörelse från mitten
v.44	Höstlovs Camp	Höstlovs Camp (Anmälan)
(11) v.45	Lek / Spel	Fokus: Olika Lekar & Fritt spel (Barn-Barn / Föräldrar-Föräldrar / Barn-Föräldrar)
(12) v.46	Sekvens/Multi	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner / Tränare & Föräldrar matar bollar
(13) v.47	Defensiv	Fokus: Bollplock från olika hörn & Komma ner i ben och göra utfall på sidorna
(14) v.48	Bakplan	Fokus: Slå hårt och komma upp med arm med rotation
(15) v.49	Framplan	Fokus: Röra oss från Bakplan & Mitten för att slå ett slag i framplan
(16) v.50	Lek / Spel	Fokus: Olika Lekar & Fritt spel (Barn-Barn / Föräldrar-Föräldrar / Barn-Föräldrar)
v.51	Jul uppehåll	
v.52	Jul uppehåll	
v.1	Nyårs Camp	Nyårs Camp (Anmälan)
(17) v.2	Sekvens/Multi	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner / Tränare & Föräldrar matar bollar
(18) v.3	Defensiv	Fokus: "Qickstep" Komma ner i ben och göra utfall på sidorna & Framplan
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		
• Föräldrar ska också vara redo att röra på sig		
Färdigheter i fokus Best on Court		
- Koordination/Grundsteg		
- Grund slag.Dropp / Clear / Lyft / Stopp		
- Rätt grepp		