

TEMAVECKOR Motionsgruppen HT 21



Termin: HT21 (18 träningsveckor)

Vecka	Tema	Träning
(1) v.34	Matcher/Tävla	Fokus: Matcher med restriktioner / vanliga matcher
(2) v.35	Sekvens/Multi	Fokus: "Defensiv" Slå slag i ett mönster från olika positioner / Tränare & Spelare matar mycket bollar
(3) v.36	Defensiv/Flack	Fokus: "Qickstep" 2-1 / Flack i olika former (byta grepp)
(4) v.37	Matcher/Tävla	Fokus: Matcher med restriktioner / vanliga matcher
(5) v.38	Framplan/Bakplan	Fokus: Teknik med 1boll/matning & rörelse (fokus lite mer smash teknik i rörelse) / 1-1 spelsekvenser utan smash
(6) v.39	Sekvens/Multi	Fokus: "Offensiv" Slå slag i ett mönster från olika positioner / Tränare & Spelare matar mycket bollar (TISDAG 28/9 INSTÄLLD TRÄNING FRÅN 16:00 PGA SBL)
(7) v.40	Matcher/Tävla	Fokus: Matcher med restriktioner / vanliga matcher
(8) v.41	Defensiv/Flack	Fokus: "Qickstep" "låg tyngdpunkt" på sidorna & bakplan / Olika flacka övn (ändra grepp)
(9) v.42	Bakplan/Framplan	Fokus: Backhand & Kross droppar(olika grepp) / Lyft & Stopp från nät med rörelse från mitten (TORSDAG 21/10 INSTÄLLD TRÄNING FRÅN 16:00 PGA SBL)
(10) v.43	Matcher/Tävla	Fokus: Matcher med restriktioner / vanliga matcher
v.44	Höstlovs Camp	Höstlovs Camp (Anmälan)
(11) v.45	Sekvens/Multi	Fokus: "mycket fri matning helplan" Slå slag i ett mönster från olika positioner / Tränare & Spelare matar mycket bollar
(12) v.46	Defensiv/Flack	Fokus: "Qickstep" Bollplock från olika hörn / Jobba med defensiv flack
(13) v.47	Matcher/Tävla	Fokus: Matcher med restriktioner / vanliga matcher
(14) v.48	Bakplan/Framplan	Fokus: Anfalls slag bakplan(Clear & stick & hårda skurna droppar) & Nätspinn bollen på nät
(15) v.49	Sekvens/Multi	Fokus: "Defensiv" Slå slag i ett mönster från olika positioner / Tränare & Spelare matar mycket bollar
(16) v.50	Matcher/Tävla	Fokus: Matcher med restriktioner / vanliga matcher
v.51	Jul uppehåll	
v.52	Jul uppehåll	
v.1	Nyårs Camp	Nyårs Camp (Anmälan)
(17) v.2	Eget Val	Fokus: Spelarna kommer att välja helt själva vad som de vill träna på :)
(18) v.3	Defensiv/Flack	Fokus: "Qickstep" 2-1 / Flack i olika former (byta grepp)
Lektionsupplägg Motionsgruppen		
<ul style="list-style-type: none"> • Varje lektion ska innehålla uppvärmning (fokus på koordination och enkel tekniklek) ca 5minuter • Därefter tränas det på veckans tema i ca 30min. Tränaren lägger upp träningsupplägg och tränarna gör det så bra och roligt som möjligt för spelarna. • 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 under Hösterminen • Under terminen kommer vi ha lite extra fokus på spelarens "egna val" 		
Färdigheter i Motionsgruppen		
- Koordination/Grundsteg/Grundslag/Specialslag		
- Sekvenser / 2-1 övningar		
- Kunna hantera olika grepp		