

TEMAVECKOR BoC VT 22



Termin: VT22 (18 träningsveckor)

Vecka	Tema	Träning
(1) v.4	Spel / Lek	Fokus: Olika Lekar & Fritt spel (Barn-Barn / Barn-Vuxen / Vuxen-Vuxen) (Tisdag 25/1 SBL-Match 18:00 Kom och titta :))
(2) v.5	Multi / Sekvens	Fokus: Tränare och Föräldrar matar mycket bollar & Olika slag i mönster
(3) v.6	Framplan / Defensiv	Fokus: Teknik Lyft & Stopp med rörelse från mitten från hög och låg position. / Avslutning: Utfallssteg
v.7		Sportlovs Läger "Anmälan"
(4) v.8	Bakplan	Fokus: 1 steg till slag från backhand & forhand sidan + rotation. / Avslutning: Armhävning & Dips
(5) v.9	Spel / Lek	Spelarens val 1 övning Fokus: Olika Lekar & Fritt spel (Barn-Barn / Barn-Vuxen / Vuxen-Vuxen)
(6) v.10	Multi / Sekvens	Fokus: Tränare och Föräldrar matar mycket bollar & Olika slag i mönster
(7) v.11	Framplan / Defensiv	Fokus: Defensiv i sidor och rörelse kross fram och stoppa. / Avslutning: Bollplock tävling
(8) v.12	Bakplan	Fokus: Rotation med hopp från backhand samt hopp till forhand. / Avslutning: Skottkärran & Axlar
(9) v.13	Spel / Lek	Spelarens val 1 övning Fokus: Olika Lekar & Fritt spel (Barn-Barn / Barn-Vuxen / Vuxen-Vuxen)
(10) v.14	Multi / Sekvens	Fokus: Tränare och Föräldrar matar mycket bollar & Olika slag i mönster
v.15		Påsk Läger "Anmälan"
(11) v.16	Framplan / Defensiv	Fokus: Komma ner i ben och göra utfall på sidor/fram/bak extra fokus på "Quickstep" & Statisk positionering. / Avslutning: Olika hopp
(12) v.17	Bakplan	Fokus: Backhand & Kross droppar. / Avslutning: Armhävning & Dips
(13) v.18	Spel / Lek	Spelarens val 1 övning Fokus: Olika Lekar & Fritt spel (Barn-Barn / Barn-Vuxen / Vuxen-Vuxen)
(14) v.19	Multi / Sekvens	Fokus: Tränare och Föräldrar matar mycket bollar & Olika slag i mönster
(15) v.20	Framplan / Defensiv	Fokus: Teknik Lyft & Stopp med rörelse från mitten från hög och låg position. / Avslutning: Utfallssteg
(16) v.21	Bakplan	Fokus: 1 steg till slag från backhand & forhand sidan + rotation. / Avslutning: Planka raka armar och krypa under
(17) v.22	Spel / Lek	Spelarens val 1 övning Fokus: Olika Lekar & Fritt spel (Barn-Barn / Barn-Vuxen / Vuxen-Vuxen)
(18) v.23	Multi / Sekvens	Fokus: Tränare och Föräldrar matar mycket bollar & Olika slag i mönster
v.24		Avslutnings Läger "Anmälan"

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 Vårterminen
- 5min i slutet av träningarna kommer någon fysisk aktivitet

Färdigheter i fokus Best on Court

- Koordination/Grundsteg
- Grund slag. Dropp / Clear / Lyft / Stopp
- Grepp