

# TEMAVECKOR Motionsgruppen VT 22



Termin: VT22 (18 träningsveckor)

Vecka	Tema	Träning
(1) v.4	<b>INSTÄLLD TRÄNING</b>	<b>Tisdag 25/1 SBL-Match 18:00 Kom och titta :)</b>
(2) v.5	Defensiv	Fokus: Komma ner i benen och göra utfall på sidor & bak extra fokus på "Quickstep"
(3) v.6	Defensiv	Fokus: Lyft & Stopp med rörelse från mitten extra fokus på "Quickstep"
<b>v.7</b>		<b>Sportlovs Camp "Anmälan"</b>
(4) v.8	Sekvens/Multi	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner extra fokus på rörelse från bakplan till framplan
(5) v.9	Sekvens/Multi	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner extra fokus på rörelse från framplan till bakplan
(6) v.10	Dubbel	Fokus: Serv / Flack / Defensiv
(7) v.11	Dubbel	Fokus: Bakplan & Rotation
(8) v.12	Spel	Matcher / LAG TÄVLING
(9) v.13	Spelarens VAL & Spel	Spelaren får bestämma 2st tränings övningar 20min & Matcher
(10) v.14	Spelarnas VAL & Spel	Spelaren får bestämma 2st tränings övningar 20min & Matcher
<b>v.15</b>		<b>Påsk Camp "Anmälan"</b>
(11) v.16	Defensiv	Fokus: Komma ner i benen och göra utfall på sidor & bak extra fokus på "Quickstep"
(12) v.17	Defensiv	Fokus: Lyft & Stopp med rörelse från mitten extra fokus på "Quickstep"
(13) v.18	Sekvens/Multi	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner extra fokus på rörelse från bakplan till framplan
(14) v.19	Sekvens/Multi	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner extra fokus på rörelse från framplan till bakplan
(15) v.20	Dubbel	Fokus: Serv / Flack / Defensiv
(16) v.21	Dubbel	Fokus: Bakplan & Rotation
(17) v.22	Spelarens VAL & Spel	Spelaren får bestämma 2st tränings övningar 20min & Matcher
(18) v.23	Spelarnas VAL & Spel	Spelaren får bestämma 2st tränings övningar 20min & Matcher
<b>v.24</b>		<b>Avslutnings Camp "Anmälan"</b>

## Lektionsupplägg Motionsgruppen

- Varje lektion kommer innehålla uppvärmning i 5-10min fokus koordination
- Därefter tränas det på veckans tema i ca 30min
- Resterande tid ägnas åt Matcher
- På vissa träningar har spelarna "eget val" där man väljer själv det man vill träna på
- 5min någon fysisk avslutning

## Färdigheter:

- Koordination/Grundsteg
- Grundslag. Dropp / Clear / Lyft / Stopp
- Grepp