

TEMAVECKOR BoC HT 22



Termin: HT22 (18 träningsveckor)

Vecka	Tema	Träning
(1) v.34	Spel / Lek	Fokus: Olika Lekar & Fritt spel (Barn-Barn / Barn-Vuxen / Vuxen-Vuxen) / Avslutning: Armhävningar / Dips
(2) v.35	Spel / Lek	Spelarens val 1 övning Fokus: Olika Lekar & Fritt spel (Barn-Barn / Barn-Vuxen / Vuxen-Vuxen) / Avslutning: Armhävningar / Dips
(3) v.36	Multi / Sekvens	Fokus: Tränare och Föräldrar matar mycket bollar & Olika slag i mönster / Avslutning: Benböj/Utfallssteg (Onsdag 7/9 Elitserie-Match 18:30 Kom och titta :))
(4) v.37	Multi / Sekvens	Fokus: Tränare och Föräldrar matar mycket bollar & Olika slag i mönster / Avslutning: Benböj/Utfallssteg
(5) v.38	Framplan / Defensiv	Fokus: Defensiv i sidor och rörelse kross fram och stoppa. / Avslutning: Bollplock tävling
(6) v.39	Framplan / Defensiv	Fokus: Defensiv i sidor och rörelse kross fram och stoppa. / Avslutning: Bollplock tävling
(7) v.40	Bakplan	Fokus: Slå olika slag från bakplan med rotation med arm/kropp. / Avslutning: Olika Planka (Måndag 3/10 Elitserie-Match 18:30 Kom och titta :))
(8) v.41	Bakplan	Fokus: Steg till slag från backhand sidan. / Avslutning: Planka med rörelse
(9) v.42	Spel / Lek	Spelarens val 1 övning Fokus: Olika Lekar & Fritt spel (Barn-Barn / Barn-Vuxen / Vuxen-Vuxen) / Avslutning: Armhävningar / Dips
(10) v.43	Spel / Lek	Spelarens val 1 övning Fokus: Olika Lekar & Fritt spel (Barn-Barn / Barn-Vuxen / Vuxen-Vuxen) / Avslutning: Armhävningar / Dips
v.44	Höstlovs Läger	Höstlovs Läger (Anmälan)
(11) v.45	Multi / Sekvens	Fokus: Tränare och Föräldrar matar mycket bollar & Olika slag i mönster / Avslutning: Benböj/Utfallssteg
(12) v.46	Multi / Sekvens	Fokus: Tränare & Föräldrar matar mycket bollar & Olika slag i mönster / Avslutning: Benböj/Utfallssteg (Måndag 14/11 Elitserie-Match 18:30 Kom och titta :))
(13) v.47	Framplan / Defensiv	Fokus: Defensiv i sidor och rörelse kross fram och stoppa. / Avslutning: Bollplock tävling
(14) v.48	Framplan / Defensiv	Fokus: Defensiv i sidor och rörelse kross fram och stoppa. / Avslutning: Bollplock tävling
(15) v.49	Bakplan	Fokus: Röra oss från mitten till bakplan / Avslutning: Olika Planka (Onsdag 7/12 Elitserie-Match 18:30 Kom och titta :))
(16) v.50	Bakplan	Fokus: Slå olika slag från bakplan med rotation med arm/kropp. / Avslutning: Planka med rörelse (Måndag 12/12 Elitserie-Match 18:30 Kom och titta :))
v.51	Jul uppehåll	
v.52	Jul uppehåll	
v.1	Nyårs Läger	Nyårs Läger (Anmälan)
(17) v.2	Spel / Lek	Spelarens val 1 övning Fokus: Olika Lekar & Fritt spel (Barn-Barn / Barn-Vuxen / Vuxen-Vuxen) / Avslutning: Armhävningar / Dips
(18) v.3	Spel / Lek	Spelarens val 1 övning Fokus: Olika Lekar & Fritt spel (Barn-Barn / Barn-Vuxen / Vuxen-Vuxen) / Avslutning: Armh/Dips (Tisdag 17/1 Elitserie-Match 18:30 Kom och titta :))
Lektionsupplägg Best on Court		
<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Oavsett tema kommer vi ha roligt och röra oss så mycket som möjligt i alla dess former under terminen • 5min i slutet av träningarna kommer någon fysisk aktivitet 		
Färdigheter i fokus Best on Court		
- Koordination/Grundsteg		
- Grund slag. Dropp / Clear / Lyft / Stopp		
- Grepp		