

# TEMAVECKOR Motionsgruppen HT 22



Termin: HT22 (18 träningsveckor)

Vecka	Tema	Träning
(1) v.34	Teknik / Matcher	Fokus: Slag från bakplan & matcher
(2) v.35	Defensiv	Fokus: Komma ner i benen och göra utfall på sidor & bak extra fokus på "Quickstep"
(3) v.36	Defensiv	Fokus: Lyft & Stopp med rörelse från mitten extra fokus på "Quickstep" ( Onsdag 7/9 Elitserie-Match 18:30 Kom och titta : ) )
(4) v.37	Dubbel	Fokus: Serv / Flack / Defensiv
(5) v.38	Dubbel	Fokus: Bakplan / Flack
(6) v.39	Spelarnas VAL & Spel	Spelaren får bestämma 2st tränings övningar 20min & Matcher
(7) v.40	Teknik / Matcher	Fokus: Slag från Framplan & matcher ( Måndag 3/10 Elitserie-Match 18:30 Kom och titta : ) )
(8) v.41	Sekvens/Multi	Fokus: Slå slag i olika mönster
(9) v.42	Multi	Fokus: Tuffare Multi pass
(10) v.43	Defensiv	Fokus: Komma ner i benen och göra utfall på sidor & bak extra fokus på "Quickstep"
<b>v.44</b>	<b>Höstlovs Läger</b>	<b>Höstlovs Läger (Anmälan)</b>
(11) v.45	Defensiv	Fokus: Lyft & Stopp med rörelse från mitten extra fokus på "Quickstep"
(12) v.46	Dubbel	Fokus: Serv / Flack / Defensiv ( Måndag 14/11 Elitserie-Match 18:30 Kom och titta : ) )
(13) v.47	Dubbel	Fokus: Bakplan / Flack
(14) v.48	Spelarnas VAL & Spel	Spelaren får bestämma 1st övn i ca 20min & Matcher
(15) v.49	Teknik / Matcher	Fokus: Slag från Framplan & Bakplan + Matcher ( Onsdag 7/12 Elitserie-Match 18:30 Kom och titta : ) )
(16) v.50	Multi	Fokus: Tuffare Multi pass ( Måndag 12/12 Elitserie-Match 18:30 Kom och titta : ) )
<b>v.51</b>	<b>Jul uppehåll</b>	
<b>v.52</b>	<b>Jul uppehåll</b>	
<b>v.1</b>	<b>Nyårs Läger</b>	<b>Nyårs Läger (Anmälan)</b>
(17) v.2	Sekvens/Multi	Fokus: Slå slag i olika mönster
(18) v.3	Teknik / Matcher	Fokus: Slag från Framplan & Bakplan + Matcher ( Tisdag 17/1 Elitserie-Match 18:30 Kom och titta : ) ) Inställd träning från 17:00
<b>Lektionsupplägg Motionsgruppen</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varje lektion ska innehålla uppvärmning (fokus på koordination och enkel tekniklek) ca 5minuter</li> <li>• Därefter tränas det på veckans tema i ca 30min.</li> <li>• Resterande tid ägnas åt någon form av spel och avslutning</li> <li>• Oavsett tema kommer vi ha roligt och röra oss så mycket som möjligt under terminen</li> <li>• Under terminen kommer vi ha lite extra fokus på "egna val" samt avsluta träningen med något fysisk max 5min</li> </ul>		
<b>Färdigheter i Motionsgruppen</b>		
- Koordination/Grundsteg/Grundslag/Specialslag		
- Sekvenser / 2-1 övningar		
- Kunna hantera olika grepp		