

TEMAVECKOR Utvecklingsgruppen & Juniorgruppen HT 22



Termin: HT22 (18 träningsveckor)

Vecka	Tema	Träning
(1) v.34	Spel	LAG TÄVLING
(2) v.35	Defensiv	Fokus: Komma ner i benen och göra utfall på sidor & bak extra fokus på "Quickstep"
(3) v.36	Sekvens/Multi	Slå slag i ett mönster från olika positioner extra fokus på rörelse från bakplan till framplan (Onsdag 7/9 Elitserie-Match 18:30 Kom och titta :) Inställd träning från 17:00
(4) v.37	Dubbel	Fokus: Serv / Flack / Defensiv
(5) v.38	Spel	Fokus: Tävlingsmatcher
(6) v.39	Eget Val	Fokus: Spelarna kommer att välja helt själva vad som de vill träna på :)
(7) v.40	Defensiv	Fokus: Lyft & Stopp med rörelse från mitten extra fokus på "Quickstep" (Måndag 3/10 Elitserie-Match 18:30 Kom och titta :) Inställd träning från 17:30
(8) v.41	Sekvens/Multi	Fokus: Slå slag i ett mönster från olika positioner extra fokus på rörelse från framplan till bakplan / Multi program
(9) v.42	Dubbel	Fokus: Bakplan & Rotation
(10) v.43	Spelarens VAL & Spel	Spelaren får bestämma 2st tränings övningar 20min & Matcher
v.44	Höstlovs Läger	Höstlovs Läger (Anmälan)
(11) v.45	Defensiv	Fokus: Komma ner i benen och göra utfall på sidor & bak extra fokus på "Quickstep"
(12) v.46	Sekvens/Multi	Slå slag i ett mönster från olika positioner extra fokus på rörelse från bakplan till framplan (Måndag 14/11 Elitserie-Match 18:30 Kom och titta :) Inställd träning från 17:30
(13) v.47	Dubbel	Fokus: Serv / Flack / Defensiv
(14) v.48	Spel	Fokus: Tävlingsmatcher
(15) v.49	Spel	Fokus: Tävlingsmatcher / Avslutning: Armhävningar/Dips (Onsdag 7/12 Elitserie-Match 18:30 Kom och titta :) Inställd träning från 17:00
(16) v.50	Defensiv	Fokus: Lyft & Stopp med rörelse från mitten extra fokus på "Quickstep" (Måndag 12/12 Elitserie-Match 18:30 Kom och titta :) Inställd träning från 17:00
v.51	Jul uppehåll	
v.52	Jul uppehåll	
v.1	Nyårs Läger	Nyårs Läger (Anmälan)
(17) v.2	Eget Val	Fokus: Spelarna kommer att välja helt själva vad som de vill träna på :)
(18) v.3	Dubbel	Fokus: Bakplan & Rotation (Tisdag 17/1 Elitserie-Match 18:30 Kom och titta :)
Lektionsupplägg Utvecklingsgruppen T2		
<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 • Oavsett tema kommer vi ha roligt och röra oss så mycket som möjligt under terminen • Under terminen kommer vi ha extra fokus på spelarens egna val och även endel fysisk träning samt fotarbete, den fysiska delen kommer spelarna att sköta själva efter passet 		
Färdigheter i Utvecklingsgruppen T2		
- Koordination/Grundsteg/Grundslag/Specialslag		
- Sekvenser / 2-1 övningar		
- Kunna hantera olika grepp		