

# TEMAVECKOR BoC VT 23



Termin: VT23 (18 träningsveckor)

Vecka	Tema	Träning
(1) v.4	Multi / Sekvens	Fokus: Tränare och Föräldrar matar mycket bollar & Olika slag i mönster / Avslutning: Benböj/Utfallssteg
(2) v.5	Multi / Sekvens	Fokus: Tränare och Föräldrar matar mycket bollar & Olika slag i mönster / Avslutning: Benböj/Utfallssteg
(3) v.6	Framplan	Fokus: Teknik Lyft & Stopp med rörelse från mitten från hög och låg position. / Avslutning: Bollplock
<b>v.7</b>		<b>Sportlovs Läger (Anmälan)</b>
(4) v.8	Framplan	Fokus: Teknik Lyft & Stopp med rörelse från mitten från hög och låg position. / Avslutning: Utfallssteg
(5) v.9	Bakplan	Fokus: Slå olika slag från bakplan med rotation med arm/kropp. / Avslutning: Olika Planka
(6) v.10	Bakplan	Fokus: Steg till slag från backhand sidan. / Avslutning: Planka med rörelse
(7) v.11	Fotarbete/Spel/Lek	<b>Spelarens val 1 övning</b> Fokus: Fotarbete olika sekvenser / Olika Lekar & Fritt spel (Barn-Barn / Barn-Vuxen / Vuxen-Vuxen) / Avslutning: Armhävningar / Dips
(8) v.12	Fotarbete/Spel/Lek	<b>Spelarens val 1 övning</b> Fokus: Fotarbete olika sekvenser / Olika Lekar & Fritt spel (Barn-Barn / Barn-Vuxen / Vuxen-Vuxen) / Avslutning: Armhävningar / Dips
(9) v.13	Multi / Sekvens	Fokus: Tränare och Föräldrar matar mycket bollar & Olika slag i mönster / Avslutning: Benböj/Utfallssteg
(10) v.14	Multi / Sekvens	Fokus: Tränare & Föräldrar matar mycket bollar & Olika slag i mönster / Avslutning: Benböj/Utfallssteg
<b>v.15</b>		<b>Påsk Läger (Anmälan)</b>
(11) v.16	Framplan / Defensiv	Fokus: Defensiv i sidor och rörelse kross fram och stoppa. / Avslutning: Bollplock tävling
(12) v.17	Framplan / Defensiv	Fokus: Defensiv i sidor och rörelse kross fram och stoppa. / Avslutning: Bollplock tävling
(13) v.18	Bakplan	Fokus: Röra oss från mitten till bakplan / Avslutning: Olika Planka
(14) v.19	Bakplan	Fokus: Slå olika slag från bakplan med rotation med arm/kropp. / Avslutning: Planka med rörelse
(15) v.20	Fotarbete/Spel/Lek	<b>Spelarens val 1 övning</b> Fokus: Fotarbete olika sekvenser / Olika Lekar & Fritt spel (Barn-Barn / Barn-Vuxen / Vuxen-Vuxen) / Avslutning: Armhävningar / Dips
(16) v.21	Multi / Sekvens	Fokus: Tränare & Föräldrar matar mycket bollar & Olika slag i mönster / Avslutning: Benböj/Utfallssteg
(17) v.22	Multi / Sekvens	Fokus: Tränare & Föräldrar matar mycket bollar & Olika slag i mönster / Avslutning: Benböj/Utfallssteg
(18) v.23	Fotarbete/Spel/Lek	<b>Spelarens val 1 övning</b> Fokus: Fotarbete olika sekvenser / Olika Lekar & Fritt spel (Barn-Barn / Barn-Vuxen / Vuxen-Vuxen) / Avslutning: Armhävningar / Dips
<b>v.24</b>		<b>Avslutnings Läger (Anmälan)</b>

## 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