

TEMAVECKOR Motionsgruppen VT 23



Termin: VT23 (18 träningsveckor)

Vecka	Tema	Träning
(1) v.4	Teknik / Matcher	Fokus: 1bolls övn, slag från framplan & bakplan + Matcher
(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"
v.7		Sportlovs läger (Anmälan)
(4) v.8	Dubbel	Fokus: Serv / Flack / Defensiv
(5) v.9	Dubbel	Fokus: Bakplan / Flack
(6) v.10	Spelarnas val & spel	Spelaren får bestämma 1st tränings övning i ca 30min & Matcher
(7) v.11	Teknik / Matcher	Fokus: Slag från Framplan & matcher
(8) v.12	1 boll	Fokus: Håll igång bollen
(9) v.13	Fotarbete / Multi	Fokus: Fotarbete olika sekvenser / Tuffare multi pass
(10) v.14	Dubbel	Fokus: Serv / Flack / Defensiv
v.15		Påsklovs läger (Anmälan)
(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	Dubbel	Fokus: Bakplan / Flack
(14) v.19	Spelarnas val & spel	Spelaren får bestämma 1st tränings övning i ca 30min & Matcher
(15) v.20	Teknik / Matcher	Fokus: Slag från Framplan & matcher
(16) v.21	1 boll	Fokus: Håll igång bollen
(17) v.22	Fotarbete / Multi	Fokus: Fotarbete olika sekvenser / Tuffare multi pass
(18) v.23	Matcher	Fokus: Tävlings matcher
v.24		Avslutnings läger (Anmälan)

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