

TEMAVECKOR BoC HT 23



Termin: HT23 (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 |
| (4) v.37 | Multi / Sekvens | SBL match söndag 10/9 18:00 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 |
| (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 | SBL match söndag 24/10 18:00 / 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 | SBL match måndag 13/11 18:30 Fokus: Tränare & Föräldrar matar mycket bollar & Olika slag i mönster / Avslutning: Benböj/Utfallssteg |
| (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 |
| (16) v.50 | Bakplan | Fokus: Slå olika slag från bakplan med rotation med arm/kropp. / Avslutning: Planka med rörelse |
| v.51 | Jul uppehåll | SBL match Måndag 18/12 18:00 |
| v.52 | Jul uppehåll | |
| v.1 | Nyårs Läger | Nyårs Läger (Anmälan) |
| (17) v.2 | Spel / Lek | SBL match tisdag 9/1 18:00 / 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 |
| 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 | | |