

TEMAVECKOR Motionsgruppen HT 23



Termin: HT23 (18 träningsveckor)

Vecka	Tema	Träning
(1) v.34	Teknik / Matcher	Fokus: 1bolls övn, slag från framplan & 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"
(4) v.37	Dubbel	SBL match söndag 10/9 18:00 Fokus: Serv / Flack / Defensiv
(5) v.38	Dubbel	Fokus: Bakplan / Flack. PTBK Cup Senior A,B,C-klass
(6) v.39	Spelarnas VAL & Spel	Spelaren får bestämma 1-2st tränings övningar i ca 30min & Matcher
(7) v.40	Teknik / Matcher	Fokus: 1bolls övn, slag från framplan & bakplan + Matcher
(8) v.41	Sekvens/Multi	Fokus: Slå slag i olika mönster
(9) v.42	Multi	Fokus: Tuffare Multi pass
(10) v.43	Defensiv	Inställd träning pga SBL match tisdag 24/10 18:00 Fokus: Komma ner i benen och göra utfall på sidor & bak extra fokus på "Quickstep"
v.44	Höstlovs Läger	Höstlovs Läger (Anmälan)
(11) v.45	Defensiv	Fokus: Lyft & Stopp med rörelse från mitten extra fokus på "Quickstep"
(12) v.46	Dubbel	Inställd träning pga SBL match måndag 13/11 18:30 Fokus: Serv / Flack / Defensiv
(13) v.47	Dubbel	Fokus: Bakplan / Flack
(14) v.48	Spelarnas VAL & Spel	Spelaren får bestämma 1-2st tränings övningar i ca 30min & Matcher
(15) v.49	Teknik / Matcher	Fokus: 1bolls övn, slag från framplan & bakplan + Matcher
(16) v.50	Multi	Fokus: Tuffare Multi pass
v.51	Jul uppehåll	SBL match måndag 18/12 18:30
v.52	Jul uppehåll	
v.1	Nyårs Läger	Nyårs Läger (Anmälan)
(17) v.2	Sekvens/Multi	Inställd träning pga SBL match tisdag 9/1 18:00 Fokus: Slå slag i olika mönster
(18) v.3	Teknik / Matcher	Fokus: 1bolls övn, slag från framplan & bakplan + Matcher
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 i Motionsgruppen		
- Koordination/Grundsteg		
- Grundslag. Dropp / Clear / Lyft / Stopp		
- Grepp		