

TEMAVECKOR BoC VT 26



Termin: Vårterminen 2026

Vecka	Tema	Träningsupplägg
v.4	Dubbel	SBL Tisdag 20/1 18:30 Fokus: Teknik Flack med rörelse från mitten och fram. / Avslutning: Utfallssteg
v.5	Dubbel	Fokus: Teknik Flack med rörelse från mitten och bak. / Avslutning: Utfallssteg
v.6	Dubbel & Matcher	Fokus: Teknik Flack med rörelse från mitten och fram & bak. / Avslutning: Utfallssteg
v.7		Sportlovs Läger (Anmälan)
v.8	PTBK Cup	22/2 Inställd träning pga PTBK CUP
v.9	Framplan	Fokus: Teknik Lyft & Stopp med rörelse från mitten från hög och låg position. / Avslutning: Utfallssteg
v.10	Framplan	Fokus: Teknik Lyft & Stopp med rörelse från mitten från hög och låg position. / Avslutning: Utfallssteg
v.11	Framplan	Fokus: Teknik Lyft & Stopp med rörelse från mitten från hög och låg position. / Avslutning: Utfallssteg
v.12	Bakplan	Fokus: Röra oss från mitten till bakplan / Avslutning: Olika Planka
v.13	Bakplan	Fokus: Röra oss från mitten till bakplan / Avslutning: Olika Planka
v.14	Bakplan & Matcher	Fokus: Röra oss från mitten till bakplan / Avslutning: Olika Planka
v.15		Påsklovs Läger (Anmälan)
v.16	Defensiv / Framplan	Fokus: Defensiv i sidor och rörelse kross fram och stoppa. / Avslutning: Bollplock tävling
v.17	Defensiv / Bakplan	Fokus: Defensiv i sidor och rörelse kross fram och stoppa. / Avslutning: Bollplock tävling
v.18	Fotarbete / Matcher	Spelarens val 1 övning Fokus: Fotarbete olika sekvenser / Matcher (Barn-Barn / Barn-Vuxen / Vuxen-Vuxen) / Avslutning: Armhävningar / Dips
v.19	Fotarbete / Matcher	Spelarens val 1 övning Fokus: Fotarbete olika sekvenser / Matcher (Barn-Barn / Barn-Vuxen / Vuxen-Vuxen) / Avslutning: Armhävningar / Dips
v.20	Fotarbete / Matcher	Spelarens val 1 övning Fokus: Fotarbete olika sekvenser / Matcher (Barn-Barn / Barn-Vuxen / Vuxen-Vuxen) / Avslutning: Armhävningar / Dips
v.21	Multi / Sekvens	Fokus: Tränare & Föräldrar matar mycket bollar & Olika slag i mönster / Avslutning: Benböj/Utfallssteg
v.22	Multi / Sekvens	Fokus: Tränare & Föräldrar matar mycket bollar & Olika slag i mönster / Avslutning: Benböj/Utfallssteg
v.23	Spel	Fokus: Spel relaterad träning och avslutning
Sommarläger v.25 & v.26 / Uppstartsläger v.33		
Lektionsupplägg Best on Court		
• Varje lektion ska innehålla uppvärmning (fokus på koordination och enkel tekniklek) ca 10minuter		
• 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 matcher/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		