

# TEMAVECKOR Motionsgruppen VT 26



Termin: VT26

Vecka	Tema	Träningsupplägg
v.4	Teknik / Matcher	<b>Inställd träning pga SBL tisdag 20/1 18:30</b> Fokus: 1bolls övn, slag från framplan & bakplan + Matcher
v.5	Dubbel	Fokus: Serv / Flack / Dubbel defensiv
v.6	Defensiv	Fokus: Lyft & Stopp med rörelse från mitten extra fokus på "Quickstep"
<b>v.7</b>		<b>Sportlovs läger (Anmälan)</b>
v.8	Dubbel	<b>Inställd träning söndag 22/2 17-18 pga PTBK Cup</b> / Fokus: Serv / Flack / Dubbel defensiv.
v.9	Defensiv	Fokus: Komma ner i benen och göra utfall på sidor & bak extra fokus på "Quickstep"
v.10	Spelarnas val & spel	Spelaren får bestämma 1-2st tränings övningar i ca 30min & Matcher
v.11	Teknik / Matcher	Fokus: 1bolls övn, slag från framplan & bakplan + Matcher
v.12	1 boll	Fokus: Håll igång bollen
v.13	1 boll	Fokus: Håll igång bollen
v.14	Fotarbete / Multi	Fokus: Fotarbete olika sekvenser / Tuffare multi pass
<b>v.15</b>		<b>Påsklovs läger (Anmälan)</b>
v.16	Fotarbete / Multi	Fokus: Fotarbete olika sekvenser / Tuffare multi pass
v.17	Defensiv	Fokus: Lyft & Stopp med rörelse från mitten extra fokus på "Quickstep"
v.18	Dubbel	Fokus: Bakplan / Flack
v.19	Spelarnas val & spel	Spelaren får bestämma 1st tränings övning i ca 30min & Matcher
v.20	Teknik / Matcher	Fokus: 1bolls övn, slag från framplan & bakplan + Matcher
v.21	1 boll	Fokus: Håll igång bollen
v.22	Fotarbete / Multi	Fokus: Fotarbete olika sekvenser / Tuffare multi pass
v.23	Matcher	Fokus: Tävlings matcher
<b>Sommarläger v.25 &amp; v26 / Uppstartsläger v33 (Anmälan)</b>		
<b>Lektionsupplägg Motionsgruppen</b>		
• Varje lektion kommer innehålla uppvärmning i 5-10min fokus koordination		
• Därefter tränas det på veckans tema i ca 30-40min		
• 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		
<b>Färdigheter:</b>		
- Koordination/Grundsteg		
- Grundslag. Dropp / Clear / Lyft / Stopp		
- Grepp		