



VECKOTEMAN VÅRTERMINEN 2019

MOTORIK/KOORDINATION

<u>Vecka</u>	<u>Tema</u>
2-3	Reaktion & Rytm samt Rumsorientering
4-5	Rumsorientering & Balans samt Öga-Boll
6-8	Öga-Boll & Anpassad fart samt Reaktion (Vecka 6 Klubbmästerskapen)
9	SPORTLOV/TRÄNINGSUPPEHÅLL
10-12	Reaktion & Rytm samt Rumsorientering
13	Öga-Boll & Anpassad fart samt Reaktion
14	Öga-Boll & Anpassad fart samt Reaktion (HM Team Cup ingen träning från 16.00)
15	Reaktion & Rytm samt Rumsorientering
16	15/4 TOM 22/4 PÅSKLOV/TRÄNINGSUPPEHÅLL
17-18	Reaktion & Rytm samt Rumsorientering
19-20	Rumsorientering & Balans samt Öga-Boll
21-22	Öga-Boll & Anpassad fart samt Reaktion
23-24	Balans & Öga Boll samt Anpassad fart.

- Dessa moment vävs in under de inledande 10-15 minuterna under varje lektionstillfälle.
- Ju längre ner i åldrarna mer tid vid behov allt utifrån hur gruppen klarar av de färdigheter som behövs för att gå vidare med mer slag och rörelseteknik.
- Det här lägger vi även vikt vid upp i åldrarna utifrån hur gruppen och eleverna klarar av att utföra korrekt slag och rörelseteknik.
- För de elever som spelar i Play & Stay grupperna och vidare uppåt finns veckans tema med i den fysiska delen inför varje träningspass.

/Tränarna.

