VECKOTEMAN
VÅRTERMINEN 2019

SLAG & RÖRELSE TEKNIK/MATCHSPEL & LEK

Vecka	Slag & Rörelse	Matchspel/Drills
2-3	Volley/Smash-Serve	Anfall & Försvar
4-5	Serve/Retur-Grunds.	Fasta Situationer-Spel
6-8	Fh/Bh/Slice **(Vecka 6 Klubbmästerskapen)**	Bollkontroll
9	**25/2 TOM 2/3 2019**	**SPORTLOV/TRÄNINGSUPPEHÅLL.**
10-12	Volley/Smash-Serve	Anfall & Försvar
13-14	Serve/Retur-Grunds. **(HM Team Cup ingen träning från 16.00 Vecka 14)**	Fasta Situationer-Spel
14-15	Fh/Bh/Slice	Bollkontroll
16	**15/4 TOM 22/4**	**PÅSKLOV/TRÄNINGSUPPEHÅLL**
17-18	Volley/Smash-Serve **(Träningsuppehåll 1/5 2019)**	Anfall & Försvar
19-20	Serve/Retur-Grunds.	Fasta Situationer-Spel
21-22	Fh/Bh/Slice **(Träningsuppehåll 30/5-2/6 2019)**	Bollkontroll
23-24	MATCHSPEL **(Träningsuppehåll 6-9/6 2019)**	

- Under en termin hos oss ska du ha fått jobba med samtliga slag ihop med korrekt rörelseteknik.
- Temat för veckan är tyngdpunkten för lektionen. Även andra moment genomförs.
- För de spelare som tränar fler en 3 timmar i veckan är de individuella processmålen centralt i varje träning. Inslaget veckotema finns med som en grund i träningsupplägget för veckan.
- Du som elev ska känna att under veckans lektion ska tema enligt ovan instruerats och tränats på. Samt helst utvecklats direkt. Vi tar tacksamt emot synpunkter på om Du som elev upplever att detta efterföljs enligt ovan.

/Tränarna