Träningsupplägg Maj och Juni - översikt

|  |  |
| --- | --- |
| Vecka | Träning |
| 1 | Mottag o serve (serve, steg 1) |
| 2 | Pass |
| 3 | Anfall steg 1 |
| 4 | Block och försvar steg 1 |
| 5 | Anfall och försvar steg 2 |
| 6 | Försvar och övergång från försvar till anfall samt serve steg 2 |
| 7 | Sideout |
| 8 | King/Queen |

Allmänt

* Försöka få med ett par duktiga till den första träningen för att kunna visa vad det är vi strävar efter.

Struktur för en träning

* Samling där alla ses och vi tar närvaro
* Genomgång av dagens träning med målbeskrivning
* Uppvärmning
* Repetition av föregående träning
* Teknik och övningar för dagens träning
* Spelövningar
* (Starta grill)
* Avsluta med stretch och ev. fys  
  Ev är det istället fritt spel sista halvtimmen (ej för Barn 11-14)
* (Grill!)

Tips till tränaren

* Ge personliga mål halvvägs in i träningen till varje deltagare och återkoppla till dessa efter träningen.
* Memorera namnen så fort som möjligt