

ÅRSPLAN U8

UKE	TEMA	TRENINGEN	HVA SKAL SPILLER LÆRE	ANDRE AKTIVITETER
35	Bli kjent Grunnslag Ballkontroll	Grunnslag	Bli kjent med medspillere, trenere og rutiner	
36	Bli kjent Grunnslag: Forehand og Backhand Ballkontroll	Oppvarming: koordinasjon, balanse Teknikk: forehand Poengspill	1. balanse 2. grep (nivå 2/3) 3. klarposisjon 4. skuldervridning (nivå 2/3) 5. treffpunkt foran kroppen	
37	Bli kjent Grunnslag: Forehand og Backhand Ballkontroll	Oppvarming: koordinasjon, balanse Teknikk: backhand Poengspill	1. balanse 2. grep (nivå 2/3) 3. klarposisjon 4. skuldervridning (nivå 2/3) 5. treffpunkt foran kroppen	Trening 11. september- valgdagen
38	Grunnslag: Forehand og Backhand Ballkontroll	Oppvarming: koordinasjon, balanse Teknikk: forehand/ backhand Presisjon: cross (nivå 2/3) Poengspill	1. balanse 2. grep 3. klarposisjon 4. skuldervridning (nivå 2/3) 5. treffpunkt foran kroppen	
39	Serve Ballkontroll	Oppvarming: koordinasjon, hurtighet Teknikk: Serve Poengspill (nivå 1) Kampspill (nivå 2/ 3)	1. balanse 2. grep (nivå 3) 3. oppkast av ballen (nivå 2/ 3) 4. treffpunkt over hodet (nivå 2/ 3)	
40	HØSTFERIE	HØSTFERIE	HØSTFERIE	HØSTFERIETRENING Trening lør 30/9- tir 3/10 Påmelding sendes ut på epost
41	Kampspill Taktikk (nivå 2/3)	Oppvarming: koordinasjon, hurtighet Taktikk: sikkerhet, høyde over nett (nivå 2/3)	1. vite hvordan en vinner/ taper poeng (nivå 1) 2. telle poeng (nivå 2) 3. gamespill og tie break (nivå 2/3) 4. spille mange ganger over nett med god høyde (nivå 2/3)	RED TOUR søndag 15. oktober Påmelding sendes ut på epost
42	Grunnslag og serve Ballkontroll	Oppvarming: hurtighet, balanse Teknikk: Serve Presisjon: dype baller (nivå 2/3) Poengspill	1. balanse 2. grep (nivå 3) 3. oppkast av ballen (nivå 2/3) 4. "trophy position", grep (nivå 3) 5. treffpunkt over hodet	

43	Grunnslag og serve Ballkontroll	Oppvarming: hurtighet, balanse Teknikk: serve Presisjon: cross (nivå 2/3) Poengspill	1. balanse 2. grep (nivå 3) 3. oppkast av ballen (nivå 2/3) 4. "trophy position", grep (nivå 3) 5. treffpunkt over hodet	
44	Kampspill Taktikk (nivå 2/3)	Oppvarming: hurtighet, balanse Taktikk: sikkerhet, høyde over nett (nivå 2/3)	1. vite hvordan en vinner/ taper poeng (nivå 1) 2. telle poeng (nivå 2) 3. gamespill og tie break (nivå 2/3) 4. spille mange ganger over nett med god høyde (nivå 2/3)	RED TOUR søndag 5. november Påmelding sendes ut på epost
45	Kampspill Taktikk (nivå 2/3)	Oppvarming: koordinasjon, balanse Taktikk: sikkerhet, høyde over nett (nivå 2/3)	1. vite hvordan en vinner/ taper poeng (nivå 1) 2. telle poeng (nivå 2) 3. gamespill og tie break (nivå 2/3) 4. plassere ball i "åpne rom" (nivå 2/3)	
46	Grunnslag: Forehand og Backhand Ballkontroll	Oppvarming: koordinasjon, balanse Teknikk: Forehand og Backhand Presisjon: dype baller (nivå 2/3) Poengspill	1. klarposisjon/ balanse 2. skuldervridning 3. treffpunkt 4. toppspinn (nivå 2/3)	
47	Grunnslag: Forehand og Backhand Ballkontroll Presisjon (nivå 2/3)	Oppvarming: koordinasjon, balanse Teknikk: Forehand og Backhand Presisjon: Dype/ korte baller (nivå 2/3) Poengspill	1. klarposisjon/ balanse 2. skuldervridning 3. treffpunkt 4. toppspinn (nivå 2/3)	
48	Serve Ballkontroll Presisjon	Oppvarming: koordinasjon, balanse Teknikk: serve Poengspill	1. balanse 2. grep (nivå 2/3) 3. oppkast av ball 4. treffpunkt over hodet 5. Trophy position (nivå 2/ 3)	RED TOUR søndag 3. desember Påmelding sendes ut på epost
49	Kampspill Ballkontroll Taktikk (nivå 2/3)	Oppvarming: koordinasjon, balanse Taktikk: sikkerhet, høyde over nett (nivå 2/3)	1. vite hvordan en vinner/ taper poeng (nivå 1) 2. telle poeng (nivå 2) 3. gamespill og tie break (nivå 2/3) 4. plassere ball i "åpne rom" (nivå 2/3)	
50	Intern juleturnering	Vi slår sammen flere grupper og lager en stor juleturnering		
51	Julemoro	Alle spillernes favorittøvelser		Siste dag med trening 20. desember
52	GOD JUL	GOD JUL	GOD JUL	Oppstart onsdag 3.januar