

Träning 2024-09-12 17:30-18:30 Backspin

FOKUS FÖRSVAR!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar!

Uppvärmning 5-10 min;

”Matchuppvärmning” börja med alla slag på linjen eller strax innan, grundslag, volley, overhead.

Övergå sen till att spela allt efter linjen. (här kan ni röra er fram och tillbaka i banan när ni spelat grundslag för att sen spela volley)

Syfte: Bollkänsla, fotarbete, teknik, få upp flåset

10 min per övning, från korg - Försvara hörn

Utan spinn, bandeja, vibora.

Bakglas först (mot inre foten, mot yttre foten), mot hörn, stäng hörn racket 45 grader

Syfte: Fotarbete, rörelsemönster (små steg - inga hopp, djupt i ”sittet”) var noga med att träffa bollen framför och att ej få racket för nära kroppen. Kom alltid tillbaka i grundposition.

10-15 Matchspel

Tränare sätter igång bollen mot hörn, två låga, därefter fritt spel.

Syfte: Överleva och att inte missa i försvaret

Avslutning "Ringens" vad var bra idag? Att tänka på? Vad var kul? Något som var konstigt? Övriga frågor?

TACK FÖR IDAG!