

Träning 2024-09-19 17:30-18:30 Backspin

FOKUS FÖRSVAR!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar!

Uppvärmning 5-10 min;

Volley-overhead

En spelare bak som slår varannan låg och varannan lobb, spelare som "anfäller" spelar i det tempot man klarar av för att hinna fram och slå volley samt tillbaka för att hinna spela overhead

Syfte: Fotarbete, få upp flåset

Serve-retur-volley

Spelare 1 servar mot försvarande spelare som spelar lågt, därefter spel utan lobb från spelare bak i plan. (Retur; sikta mot hög backhand, droppa mot servande spelare, hårt mot kroppen. Tänk på att komma tillbaka i grundposition)

Testa lite olika servar för att få in 3-4 st som ni känner er bekväma med. (skapa yta-använd yta, servar du mitten så spela första volley mot hörn)

Serve-retur-volley/overhead

Spelare 1 servar motförsvarande spelare som spelar valfritt, därefter bara lågt spel (här är det alltså ok med lobb på returen men inte efter det) Allt handlar om att bli bekväm att stå bak.

Syfte: hitta olika sätt att bekvämt slå sin retur utan att hamna i för stort underläge (vilka ställen skall vi undvika? Dålig lobb, spelaren som redan står framme vid nät osv)

Matchspel med fokus på returspel och första volley

Syfte: Bli bekväm med att stanna bak och styra spelet därifrån

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

TACK FÖR IDAG!