

Träning 2024-11-12 17:30-18:30 Backspin

FOKUS Försvar!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar!

Uppvärmning 5-15 min, Kuvertet, volley-kuvertet, volley (forehand till forehand, forehand till backhand, backhand till forehand).

Öv.1, 1-1 rak, en på nät och en bak. *Den bak spelar endast lågt. Sikta på svagheter!*

Öv.1,2, 1-1 kross en på nät och en bak. *Den bak spelar endast lågt. Sikta på svagheter!*

Öv.2, 1-1 rak, en på nät och en bak. *Ok att lobba efter 2 låga.*

Öv.2,1, 1-1 kross, en på nät och en bak. *Ok att lobba efter 2 låga.*

Spelövning, rakt spel därefter kross spel (båda med serve)

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

TACK FÖR IDAG!