

## Träning 2024-11-14 17:30-18:30 Backspin

FOKUS Försvar!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar!

Uppvärmning 5-15 min,

Minipadel, jag sätter upp koner.

**1-1 en fram och en bak**, spelare på nät slår varannan overhead varannan volley, spelare bak lobbar och går fram och blockerar på volley och sen tillbaka igen.

**Öv.1, Kontrollövning med avslut (från båda sidor)** Från korg lågt i mitten efter glas spela mjukt till mig (gå fram mot nät), jag spelar på er sida i mitten, ni spelar tillbaka till mig jag spelar mot er utsida, attack!

Öv 1.2, lobbträning kross, ni lobbar långt (till efter glas) till varandra

**Öv.2, 1-2, två på nät och en bak.** *Den bak spelar endast lågt. Sikta på svagheter!* (tränare sätter igång boll)

**Öv.2.2, 1-2, två på nät och en bak.** *Ok att lobba, direkt!* (tränare sätter igång boll)

**Spelövning, fritt spel 1-2 med serve**

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

TACK FÖR IDAG!