

## Träning 2024-02-03 09:00-10:00 Lobb

Dagens träning Fokus kontroll!

Uppvärmning på banan 10 minuter

Jogga framåt, bakåt, sidled. Grodhopp, höga knän.

Övning "Prickarna" grundslag fh/bh över nät med prick att sikta på, sen även en av deltagarna på volley, två(2) deltagare.

**Syfte: Bollkänsla, uppvärmning, fotarbete, teknik**

Övning "Kuvertet" spel i zick zack över nät 4 deltagare

**Syfte: Bollkänsla, uppvärmning, fotarbete, teknik**

Slag/teknik, 20 min

Från korg; Grundslag Bh/Fh samt efter glas

Ledare släpper bollen, Övning "trafikljuset" Försök att slå bollen i de tre olika zonerna (1-2-3, grön, gul, röd)

Två och två slår över nät och siktar på zon 2, gul zon

**Syfte: Träffpunkt! Slagteknik, förståelse för höjd samt styrka**

Slag/teknik 2, 20 min

Övning "allt på en gång" 3 olika slag i ett, grundslag, volley, overhead (Gancho)

Sen bygger vi på den med; Grundslag, volley, Gancho, volley.

Bakglas, volley, Gancho

**Syfte: Rörelsemönster, slagteknik, över huvudet.**

Matchspel

Djungelpadel med max 2 studs och max 3 tillslag, man måste passa en gång inom laget, 2 banor, 4 spelare på varje

**Syfte: Få ner antal studsar och tillslag till mera matchlikt spel än tidigare**

avslutning "Ringen", vad var bra idag? vad har ni lärt er? Vad var kul? Något som ni inte förstod?

**Syfte: Alla skall få säga sitt!**

TACK FÖR IDAG