

Träning 2024-02-10 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