

## Träning 2024-02-24 09:00-10:00 Lobb

Dagens träning Fokus volley!

Uppvärmning på banan 10 minuter

Jogga, höga knän, grodhopp, värm upp fotlederna, fake crawl i luften.

Från korg: Grundslag backhand/forehand (2 slag), fram på nät och volley sen stegen tillbaka

Övning "Volley-pricken" en av deltagarna på volley som siktar på pricken, den andra spelar så den andra kan spela volley, två(2) deltagare.

En mot en volley till varandra över nät två(2) deltagare.

Övning "Volley-Kuvertet" spel i zick zack över nät 4 deltagare (volley)

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

Slag/teknik, 15 min

Från korg; Forehandvolley/backhandvolley/blockvolley (inte stå för nära nät, upp med racket, split-step, kort baksving, fram med rätt ben)

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

**(När, var, hur, varför)**

Slag/teknik, 15 min

Från korg; Grundslag Bh/Fh till motspelare framme vid nät som spelar volley

**Syfte: Förståelse för spelet (ett lag fram och ett bak), volley i mer matchlik övning**

Matchspel, 15 min

Djungelpadel med max 2 studs och max 3 tillslag, 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