

Träning 2024-04-06 09:00-10:00 Lobb

Dagens träning; Fokus matchlik uppställning!

Uppvärmning på banan 10 minuter

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

Slag/teknik/spel, 15-20 min

Från ledare i mitten bak: Grundslag backhand eller forehand till 2 spelare framme på nät (volley) Stå ej för nära nät

Syfte: Matchlik uppställning med grundslag och volley (hålla bollen lägre än lobb)

Slag/teknik/spel, 10-15 min

Från ledare i mitten bak: Grundslag backhand eller forehand till 2 spelare framme på nät (overhead) Gancho

Syfte: Matchlik uppställning med grundslag och overhead (förståelse för att lobb och hålla bollen lågt är olika saker)

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, förståelse var vi skall vara och när

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