

Träning 2024-04-27 09:00-10:00 Lobb

Dagens träning; Fokus overhead!

Uppvärmning på banan 10 minuter

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

Slag/teknik, 15-20 min

Från ledare i mitten bak: Lobb till spelare (lite längre bak) som spelar gancho två slag i samma serie (varannan sida)

Syfte: Våga slå bollen över huvudet, "rätt" längd från nätet

Slag/teknik/spel, 10-15 min

Från ledare i mitten bak: Grundslag backhand eller forehand till baslinjespelare som lobbar, gancho från spelare framme på nät

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, använd lobben och låga slag

Avslutning "Ring", 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