

Träning 2024-05-11 09:00-10:00 Lobb (näst sista träningen)

Dagens träning; Fokus matchspel!

Uppvärmning på banan 5-10 minuter

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

Matchspel hela träningen med förklaringar av spelet

Djungelpadel med max 2 studs och max 2 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 "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