

## Träning 2024-09-14 09:00 Lobb

### FOKUS Komma igång!

Uppvärmning 5-10 min;

Jogga utan rack, en leder

Olika rörelser, spark i baken, höga knän, plocka äpplen i trädet och de som fallit till marken, sidled, bakåt, crawla med armarna (framåt och bakåt)

På banan;

Pricken 1-1 rakt, volley-pricken (öka sen på till alla 4 spelare)

Lägg ut gummi"kon" vid nätposition (andra stolpen från nät ungefär)

Spelarna skall försöka träffa pricken på motsatt sida med lugna grundslag (forehand/backhand)

Gör samma sak från position på pricken fast på volley (går det inte så kan en av dom försöka slå volley)

Utöka sedan samma övningar till alla fyra spelare samtidigt Zick-Zack

Syfte: Bollkänsla, fotarbete, teknik, finlir

"Markus favorit" slagserie på 3

Matning från tränare på andra sidan nätet; grundslag från bakom linjen, fram och slå volley, sen får ni en lobb (variera backhand/forehand vid grundslag samt volley)

Slag efter bakglas (tränare på samma sida som spelarna) köer vid sidan, den som slår mer mot mitten

Tränare Kastar/slår bollen med en studs och sen i bakglas så spelaren kan slå bollen över nät

Syfte: Komma igång med alla slag, det var länge sen ni spelade padel

SPEL! 😊

Syfte: Ha kull!

Avslutning "Ringen" vad var bra idag? Att tänka på? Vad var kul? Något som var konstigt? Övriga frågor?

TACK FÖR IDAG!