

Träning 2024-09-14 09:00 Lobb

FOKUS grundslag!

Uppvärmning/grundslag 15-20 min;

På banan;

Grundslag (sikta på tränaren) och sen får ni en boll till som ni slår efter bakglas (detta hann vi inte med sist) köer i hörnet, den som slår mer mot mitten (ok med en studs innan och en efter bakglas om det inte skulle fungera)

Utöka till grundslag / volley / efter bakglas

Syfte: Rörelsemönster, grundslag, lära oss glaset

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 (kuvertet)

Syfte: Bollkänsla, fotarbete, teknik, finlir

SPEL! 😊

Syfte: Ha kul!

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

TACK FÖR IDAG!