

Träning 2024-11-30 09:00 Lobb

FOKUS Playful

Match 30 min!

**Uppvärmning – Följa John i ring!!**

**Öv.1, spelövning det lag som står bak spelar bara lågt, ledare spelar igång bollen till de bak**

**Öv.2, Vanligt matchspel utan serve, ledare sätter igång bollen**

**Öv.3, King med serve sista 10 min! Alternativt spel på två banor om vi är många**

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

TACK FÖR IDAG!