

Träning 2024-09-21 1100 Rulo

FOKUS FÖRSVAR!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar!

Uppvärmning 5-10 min;

Grundslag-volley-grundslag-overhead

Spelare 1 börjar med grundslag till efter linjen, spelare 2 spelar grundslag mot volley på spelare 1, spelare 1 spelar volley efter linjen, spelare två spelar lobb, spelare 1 overhead, spelare 2 lobb över spelare 1, spelare 1 bajada, spelare 2 volley, spelare 1 lobb, spelare 1 lobb över spelare 2 (sen rullar vi på så)

Syfte: Fotarbete, längdkontroll, få upp flåset

10 min per övning, från korg - Försvara hörn

Utan spinn, bandeja, vibora.

Bakglas först (mot inre foten, mot yttre foten), mot hörn, stäng hörn racket 45 grader

Syfte: Fotarbete, rörelsemönster (små steg - inga hopp, djupt i "sittet") var noga med att träffa bollen framför och att ej få racket för nära kroppen. Kom alltid tillbaka i grundposition.

10-15 Matchspel

Tränare sätter igång bollen mot hörn, två låga, därefter fritt spel.

Syfte: Överleva och att inte missa i försvaret

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

TACK FÖR IDAG!