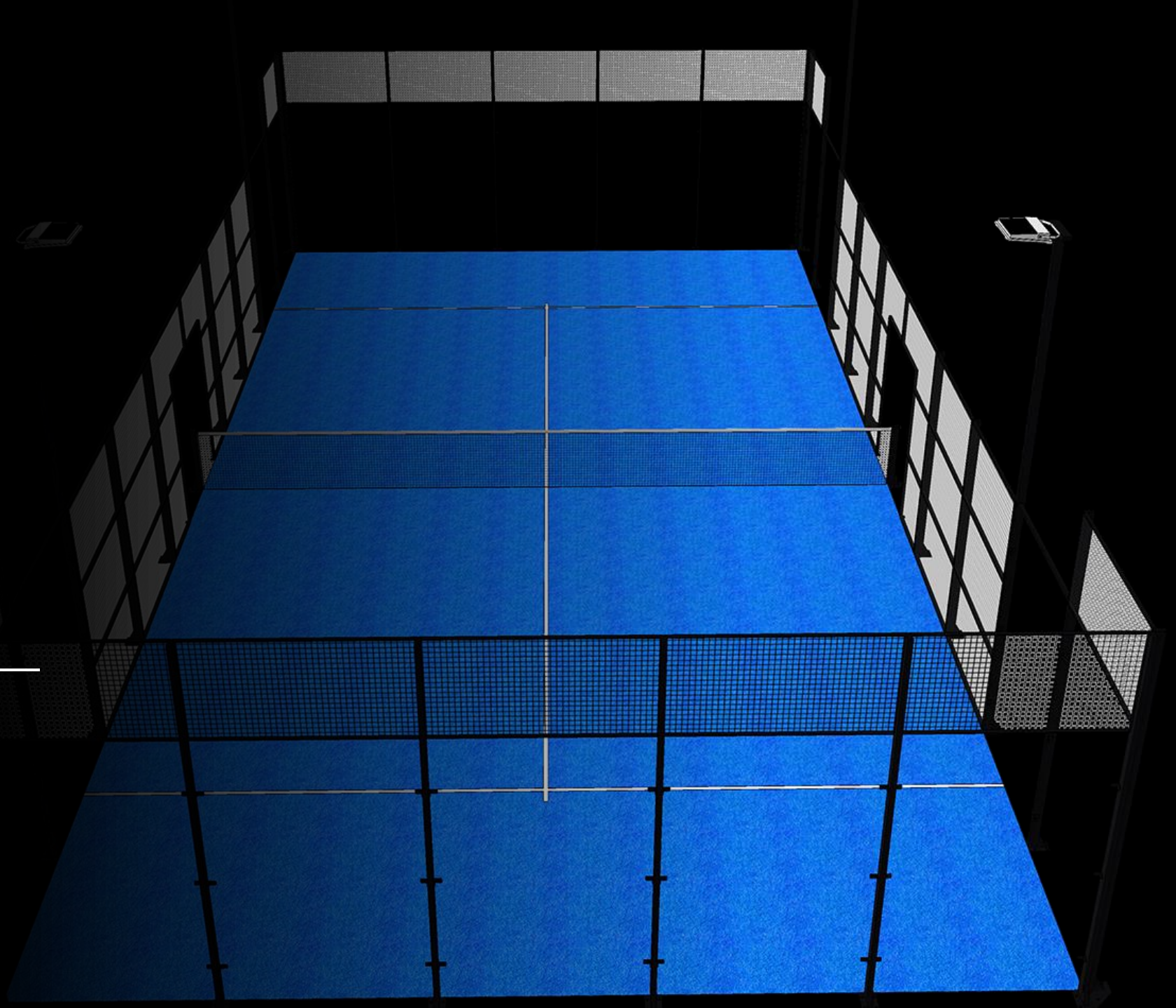




LJUNGBY
PADELFÖRENING

Padelträning Block 1-4

Daniel Wiklund





Block 1

Block 1

Grundslag (Flat forehand, Flat backhand)

Positionering (Stå rätt/stå på rätt ställe, för att skapa rätt förutsättning)

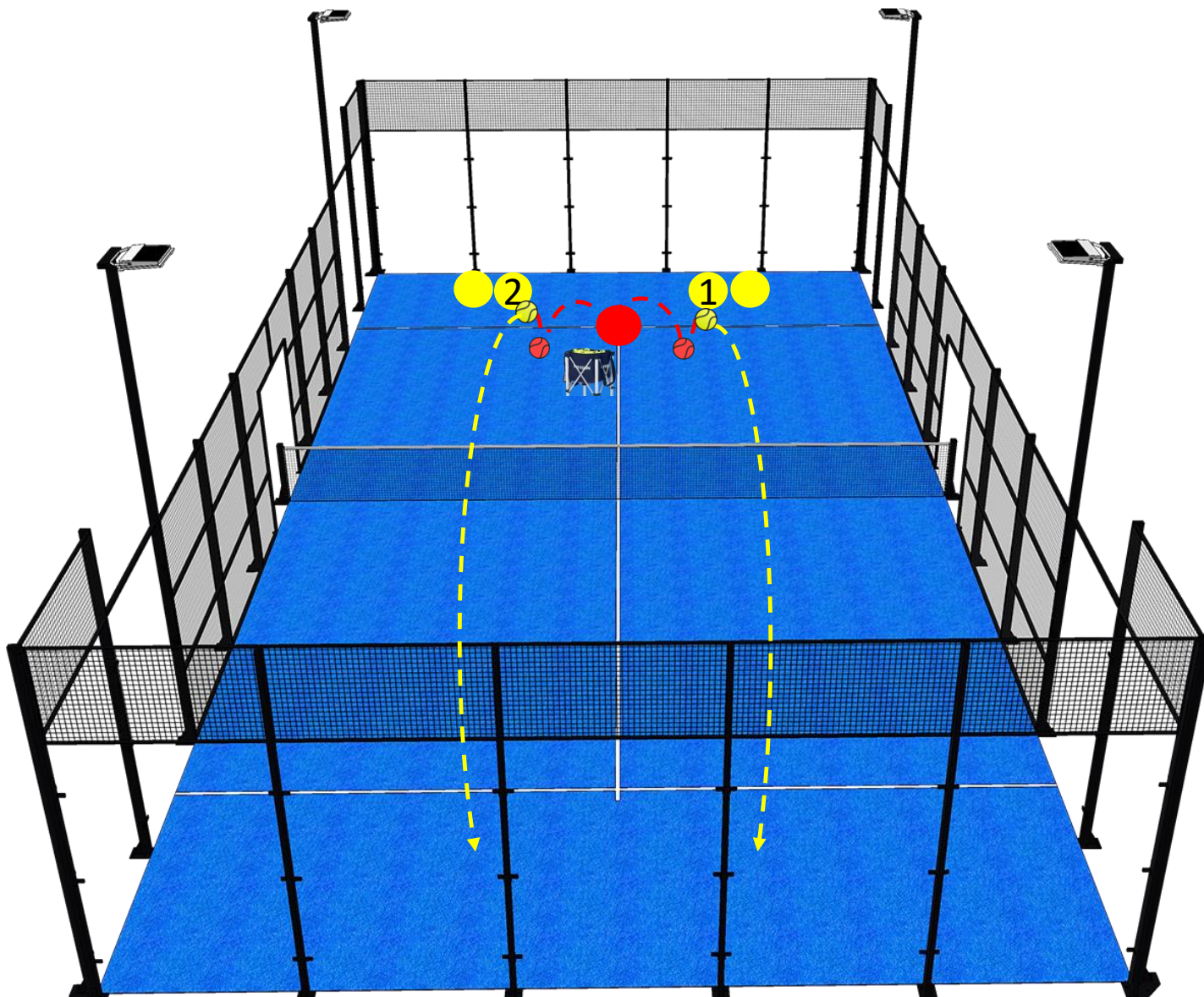
Koordination/Motorik (Kroppskontroll)

Styrka (bygga kondition och styrka)



LJUNGBY
PADEL FÖRENING

- Boll träff
- Boll studs
- Tränare
- Bollens bana Tränare
- Spelare
- Bollens bana Elev
- Elevens rörelse










Grundslag

Tränare droppar boll från axelhöjd. Spelare kliver fram och returnera boll med grundslag. Spelare byter sida efter några bollar/min så man övar både Forehand/Backhand

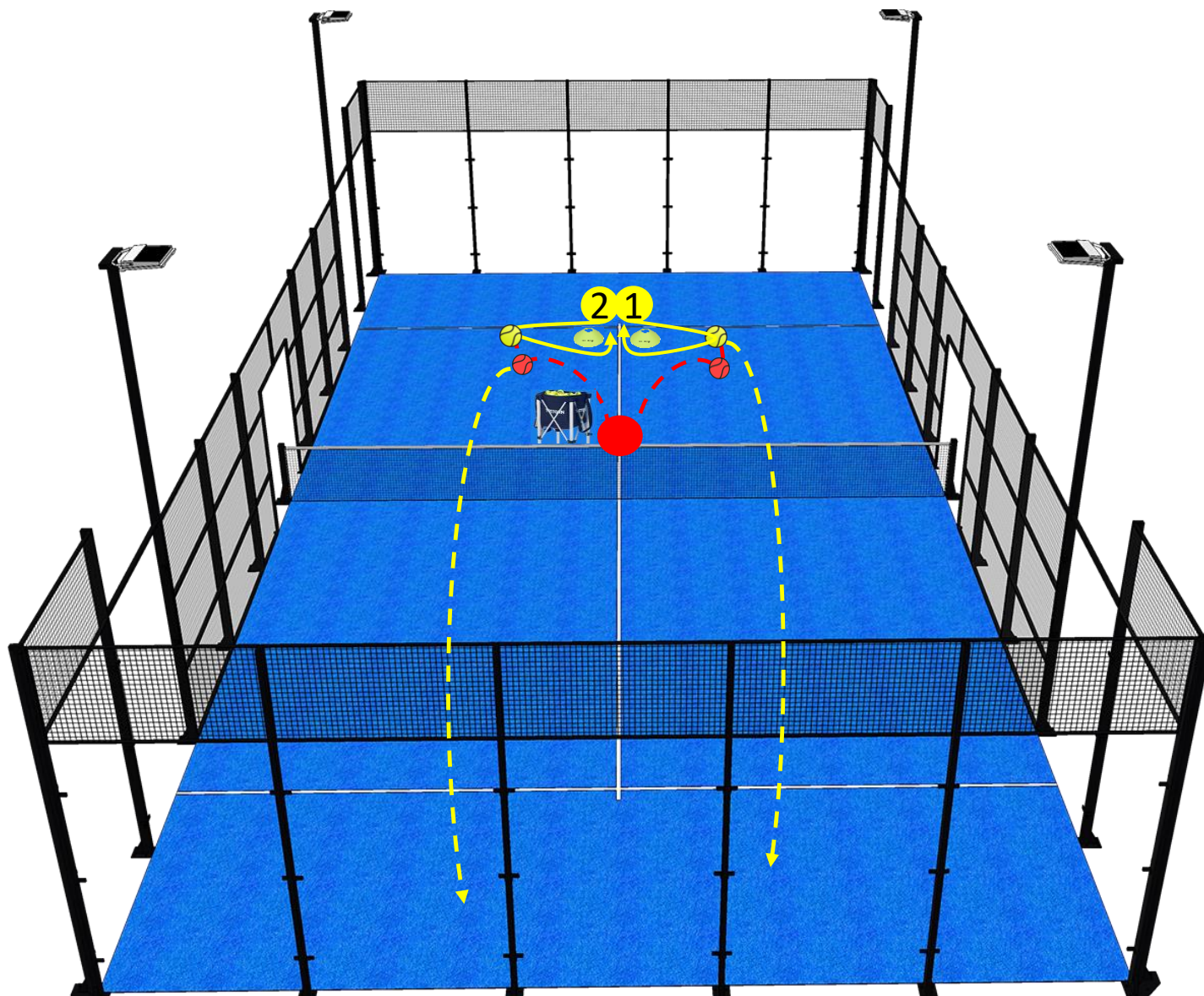


LJUNGBY
PADELFÖRENING

-  Marker
-  Boll träff
-  Boll studs
-  Tränare
-  Bollens bana Tränare
-  Bollens bana Elev
-  Elevens rörelse

Grundslag/Rörelse

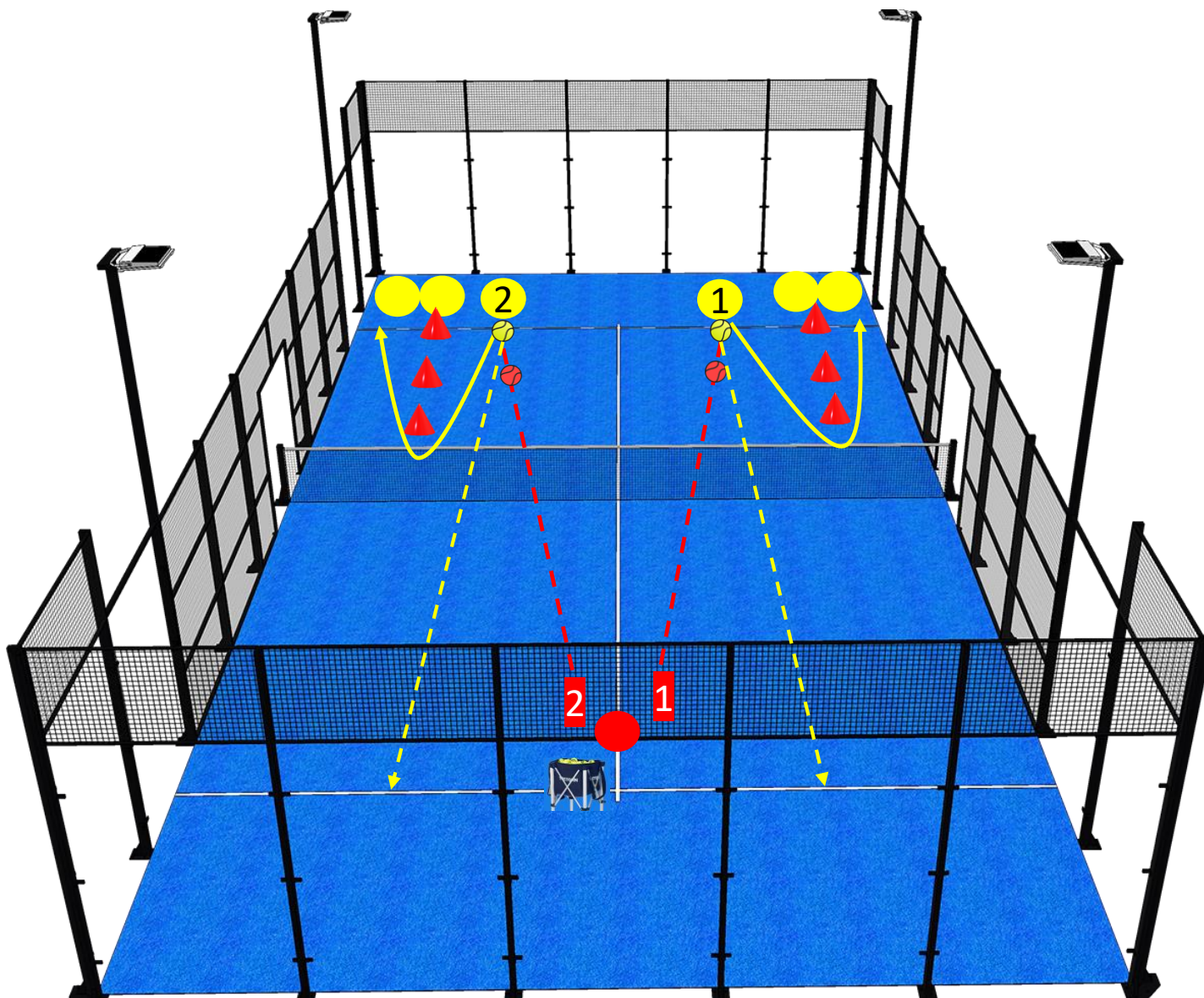
Tränare kastar boll. Spelare kommer från mittlinjen och returnera boll med grundslag. Runda marker med sidoförlyttning. När spelare 1 har returnerat starta spelare 2. Spelarna byter sida efter några bollar/min så man övar både Forehand/Backhand





LJUNGBY
PADEL FÖRENING

- ▲ Kon
- Boll träff
- Boll studs
- Tränare
- Bollens bana Tränare
- Spelare
- Bollens bana Elev
- Elevens rörelse



Grundslag/Rotation

Tränare slår boll innan serverlinje, 1 boll per spelare. Spelare returnera boll med Grundslag, runda konerna. Och så rulla man runt



Block 2

Block 2

Grundslag (Flat serve, Serveretur)

Positionering (Stå rätt/stå på rätt ställe, för att skapa rätt förutsättning)

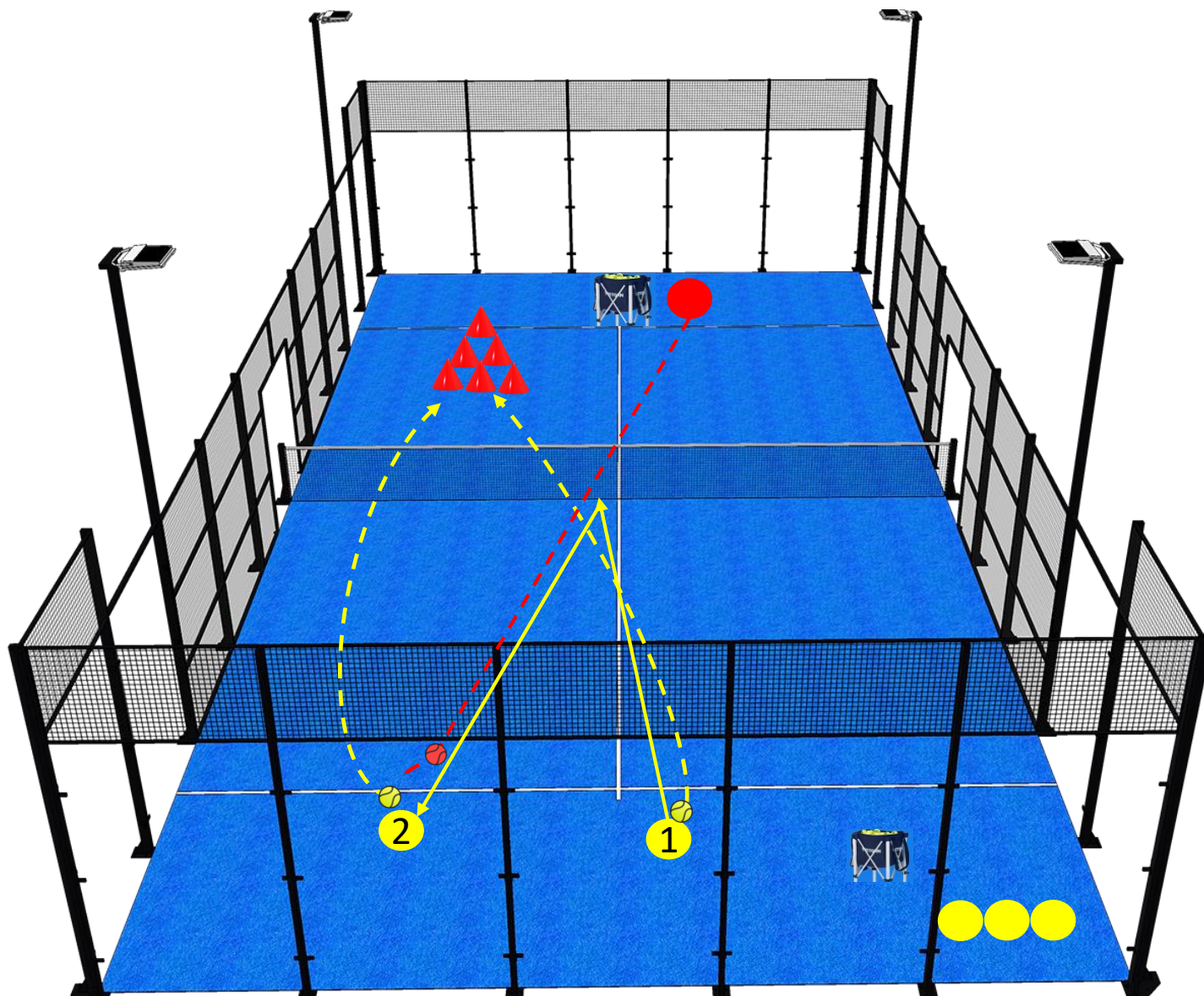
Koordination/Motorik (Kroppskontroll)

Styrka (bygga kondition och styrka)



LJUNGBY
PADELFÖRENING

- ▲ Kon
- Boll träff
- Boll studs
- Tränare
- Bollens bana Tränare
- Spelare
- Bollens bana Elev
- Elevens rörelse



Serve, Serveretur

Spelare serverar diagonalt, träffa koner. Efter serve löper fram till nät, vidrör sedan bak till position 2. Tränare serverar mot spelare som gör en servermottagning med fokus på att träffa konerna.



Block 3

Block 3

Grundslag (Volley forehand/Backhand)

Positionering (Stå rätt/stå på rätt ställe, för att skapa rätt förutsättning)+

Matchförberedelser (Regler/poängräkning)

Koordination/Motorik (Kroppskontroll)

Styrka (bygga kondition och styrka)



LJUNGBY
PADEL FÖRENING



Kon



Boll träff



Boll studs



Tränare



Bollens bana Tränare



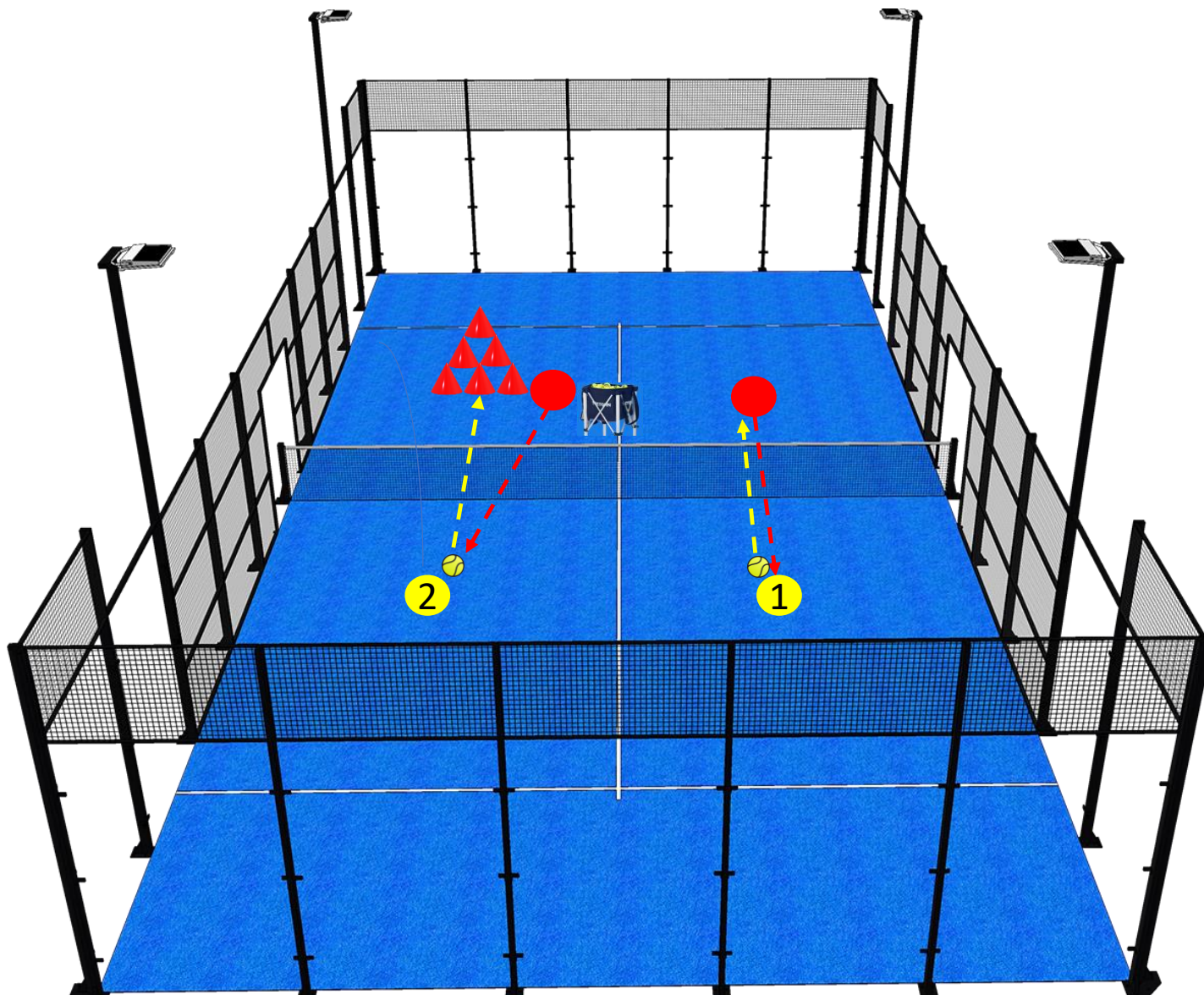
Spelare



Bollens bana Elev



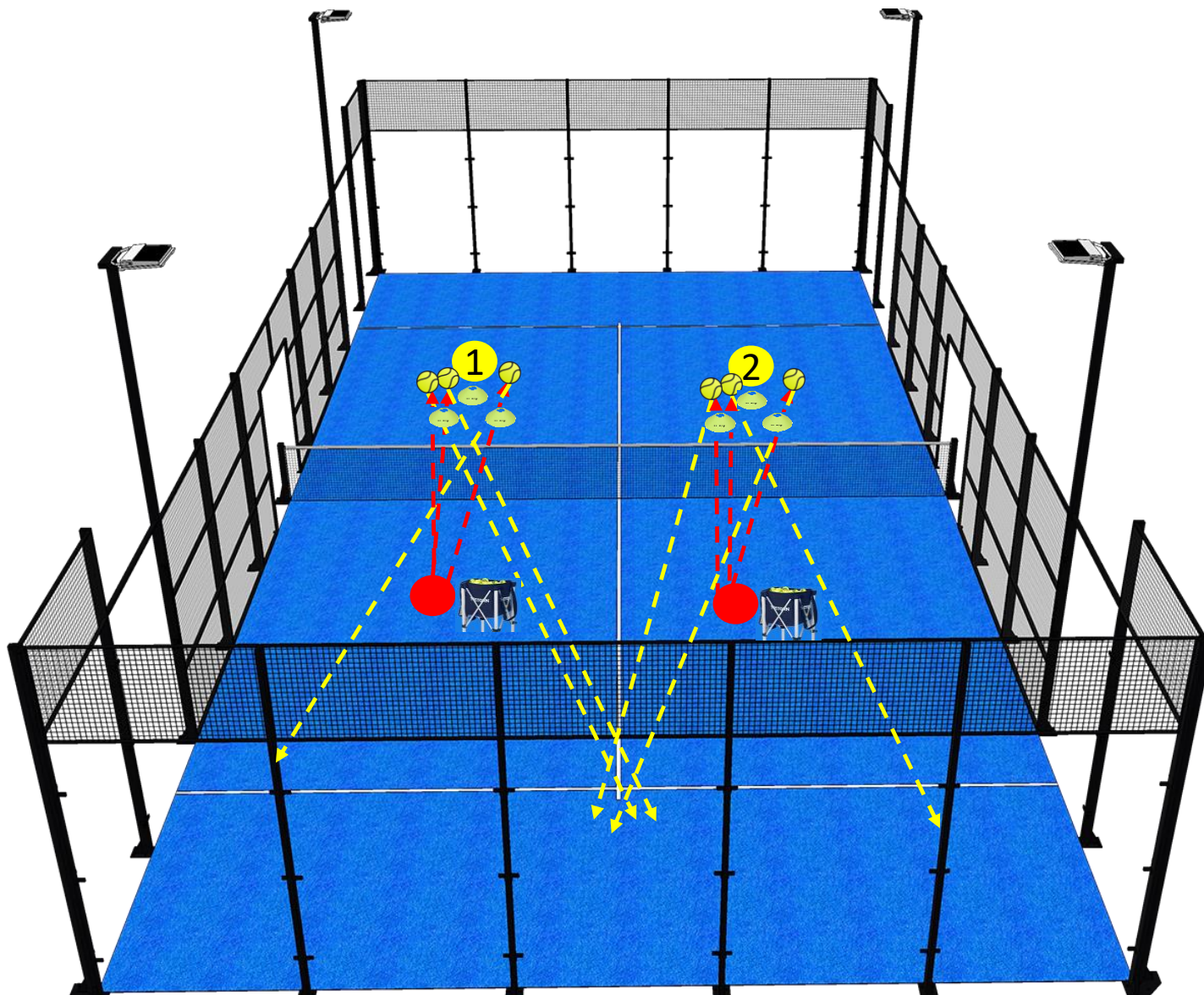
Elevens rörelse











Volley- och smashträning

Steg 1: Tränare kastar boll till spelare som kontrollerat slår tillbaka till tränare.

Steg 2: Tränare kastar boll till spelare som slår med fokus att träffa pyramid av koner.



-  Marker
-  Boll träff
-  Boll studs
-  Tränare
-  Bollens bana Tränare
-  Spelare
-  Bollens bana Elev
-  Elevens rörelse

Volley- och smashträning

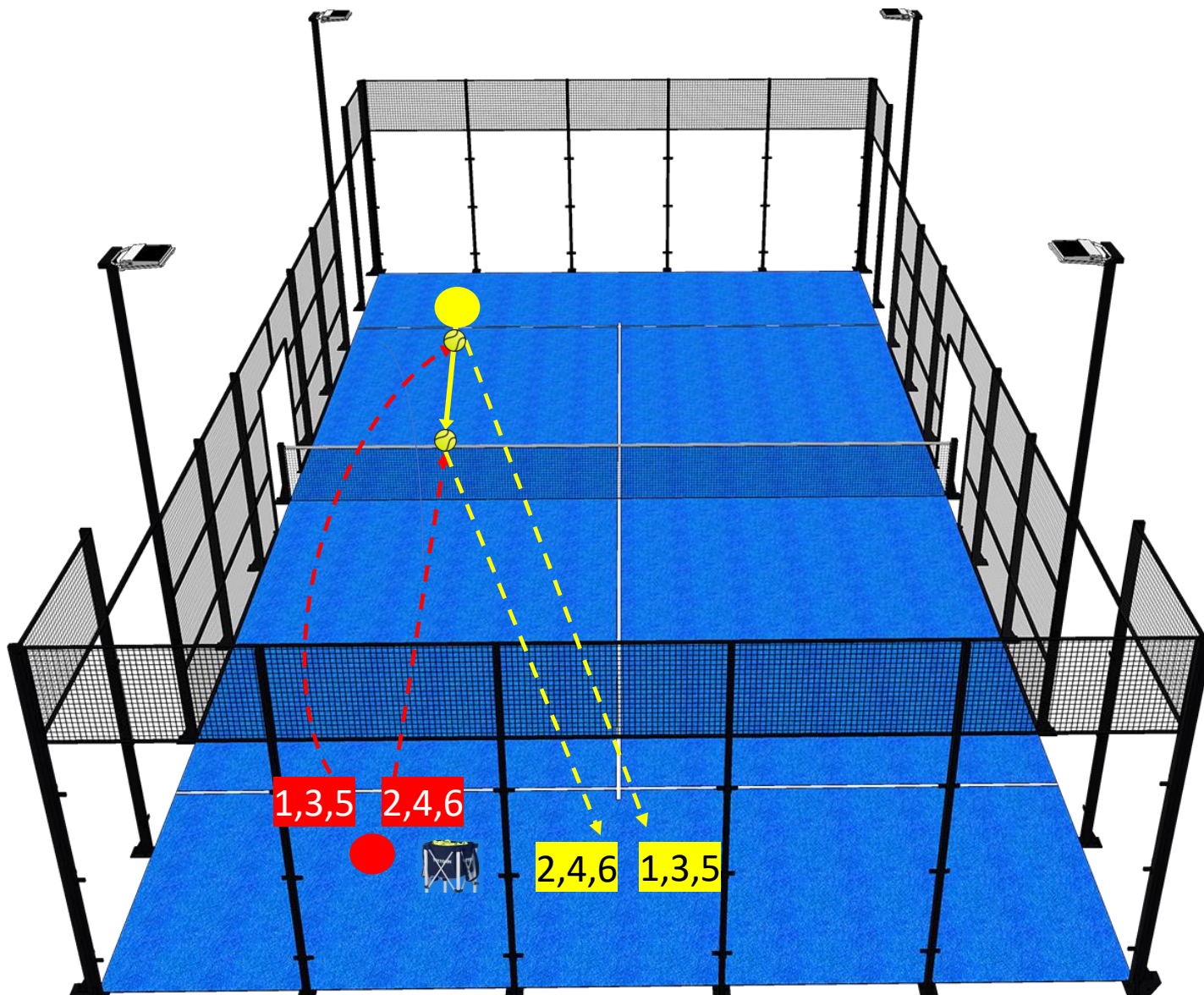
Steg 1: Tränare slår boll till spelare (3 bollar per spelare) forehand, backhand, Forehand volley.

Steg 2: Tränare slår boll till spelare (3 bollar per spelare) forehand, backhand volley, avsluta med Smash.



LJUNGBY
PADEL FÖRENING

- Boll träff
- Boll studs
- Tränare
- Bollens bana Tränare
- Spelare
- Bollens bana Elev
- Elevens rörelse



Bandeja/Volley/Rörelse

Tränare slår en lobb till spelare vid serverlinjen. Spelare returnera med en (Bandeja) nästa boll framme vid nät (Volley). Repetera 3x per spelare.



LJUNGBY
PADEL FÖRENING



Linjer



Boll träff



Boll studs



Tränare



Bollens bana Tränare



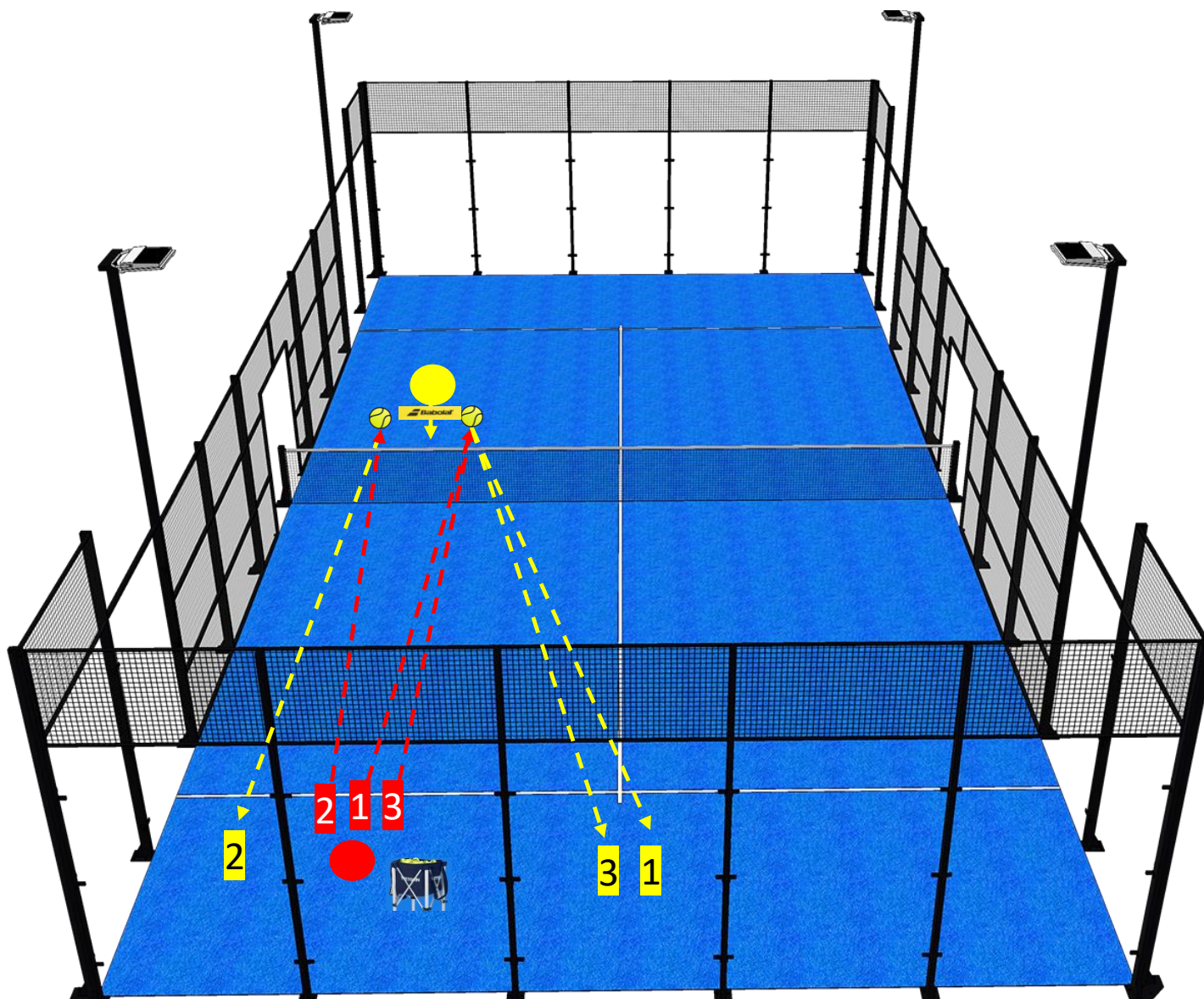
Spelare



Bollens bana Elev



Elevens rörelse



Volley- och smashträning

Tränare slår boll till spelare framme vid nät. (3 bollar per spelare) öva forehand och backhandvolley.



Block 4

Block 4

Grundslag (Bandeja/Lobb)

Positionering (Stå rätt/stå på rätt ställe, för att skapa rätt förutsättning)

Matchspel (regler/poängräkning)



LJUNGBY
PADEL FÖRENING

▲ Kon

● Boll träff

● Boll studs

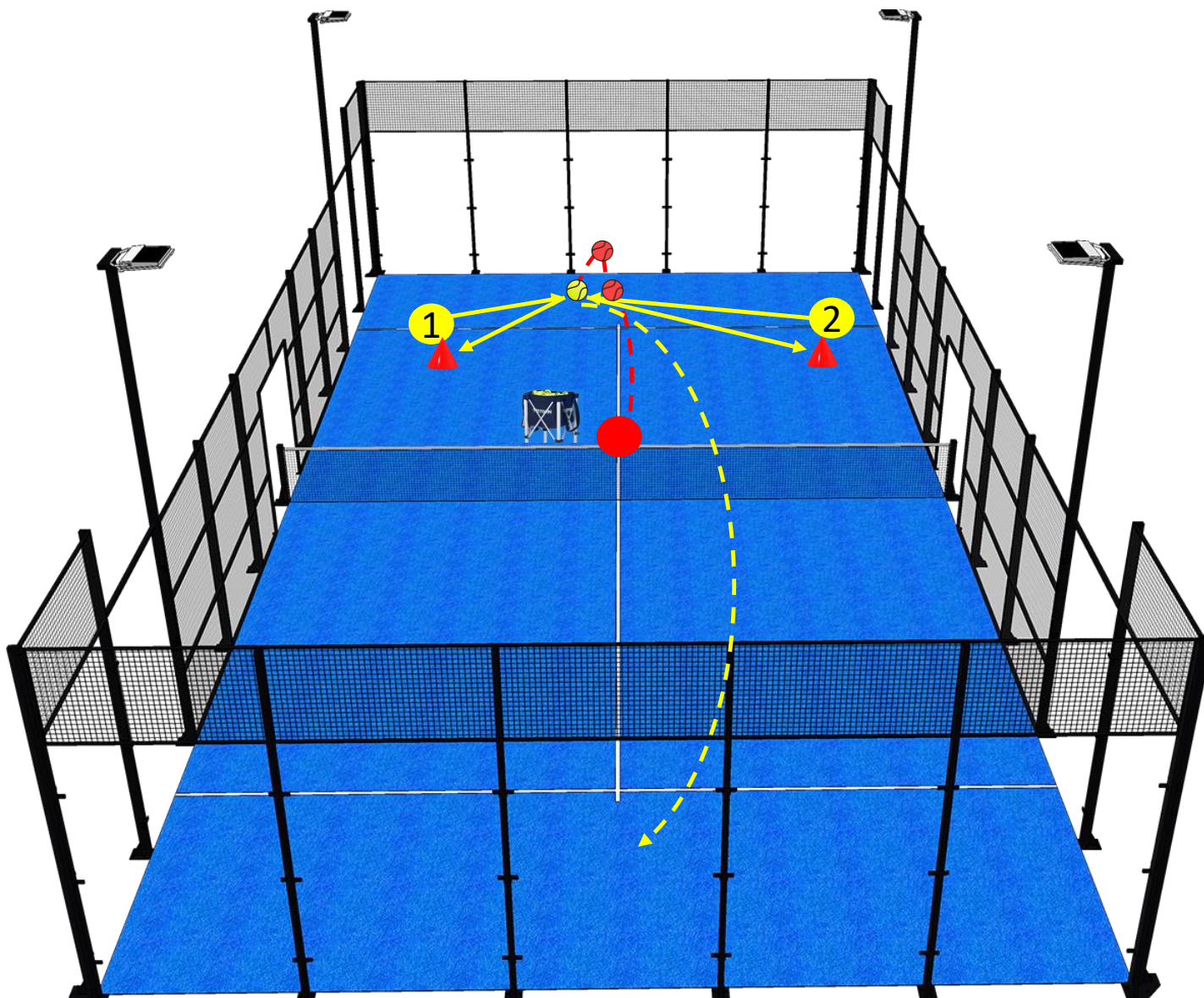
● Tränare

--- Bollens bana Tränare

● Spelare

--- Bollens bana Elev

— Elevens rörelse



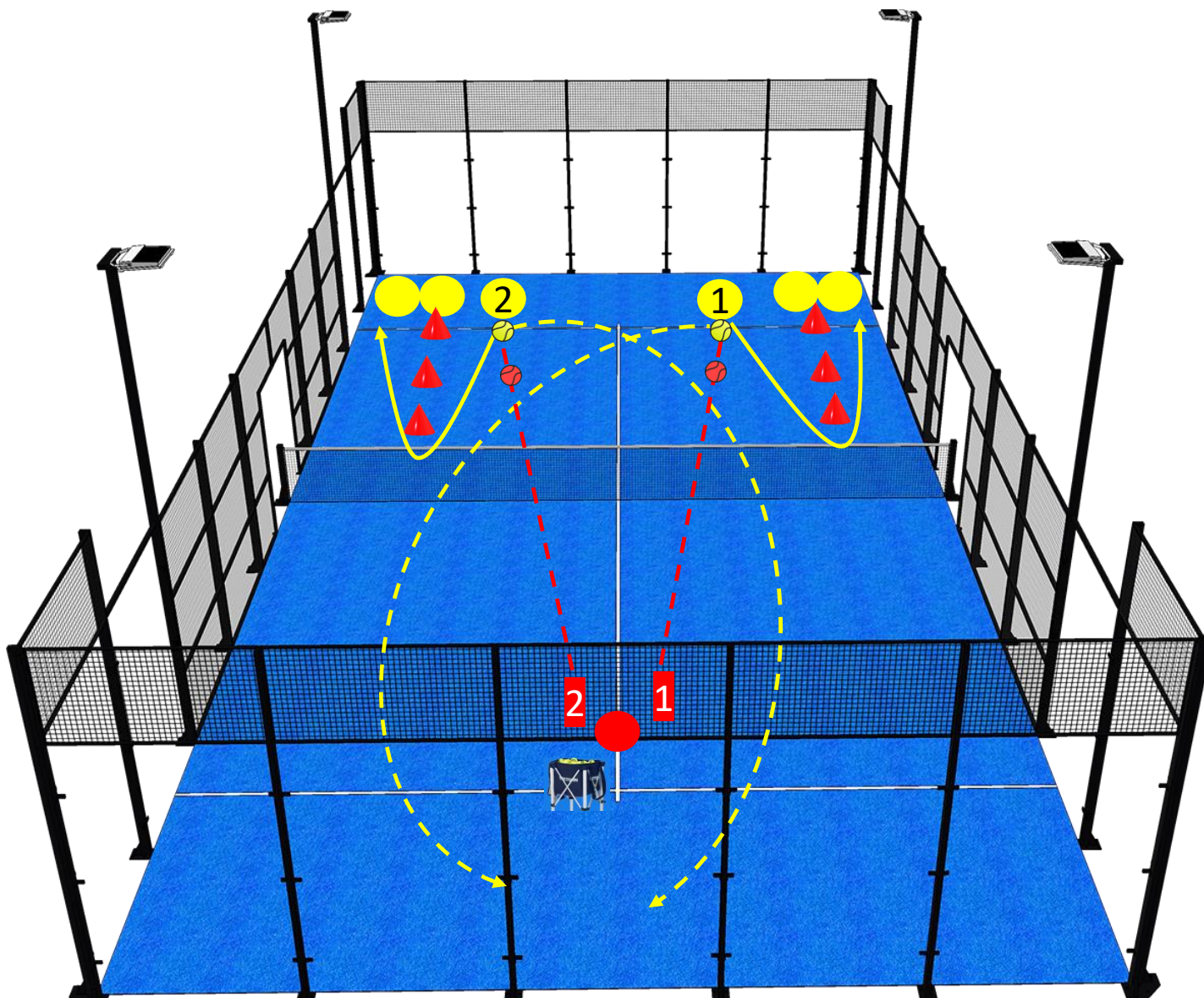
Lobb/Rörelse

Tränare slår boll innan glas med en liten stud ut. Spelare starta från kon och returnera boll med lobb, nudda kon med racket. Och så rulla man runt



LJUNGBY
PADEL FÖRENING

- ▲ Kon
- Boll träff
- Boll studs
- Tränare
- Bollens bana Tränare
- Spelare
- Bollens bana Elev
- Elevens rörelse



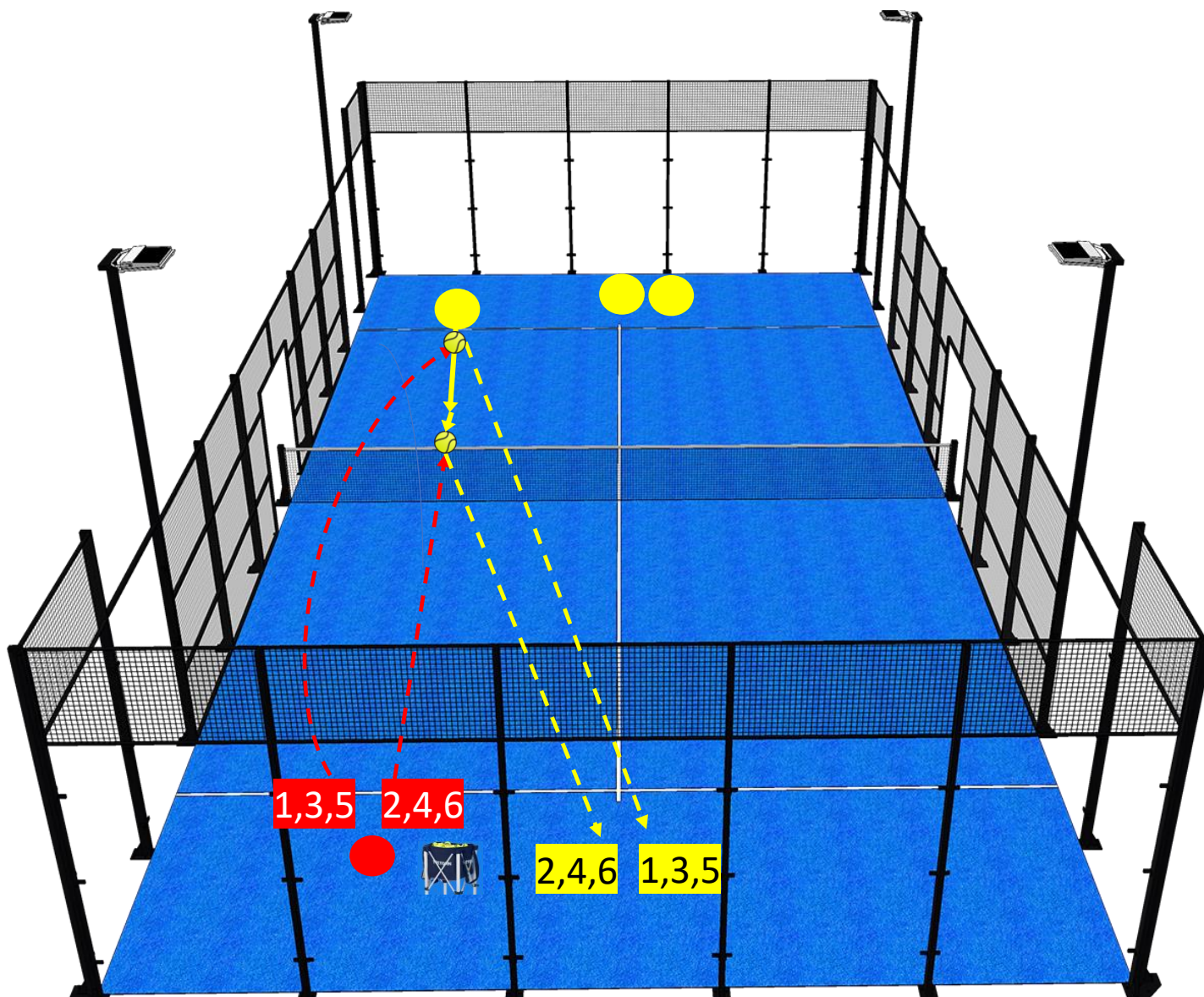
Rotation/Lobb

Tränare slår boll innan serverlinje, 1 boll per spelare. Spelare returnera boll med lobb, runda konerna. Och så rulla man runt



LJUNGBY
PADELFÖRENING

- Boll träff
- Boll studs
- Tränare
- Bollens bana Tränare
- Spelare
- Bollens bana Elev
- Elevens rörelse



Bandeja/Volley/Rörelse

Tränare slår en lobb till spelare vid serverlinjen. Spelare returnera med en (Bandeja) nästa boll framme vid nät ska spelare använda sig av en "Split step" innan man returnera med en (Volley). Repetera 3x per spelare.

