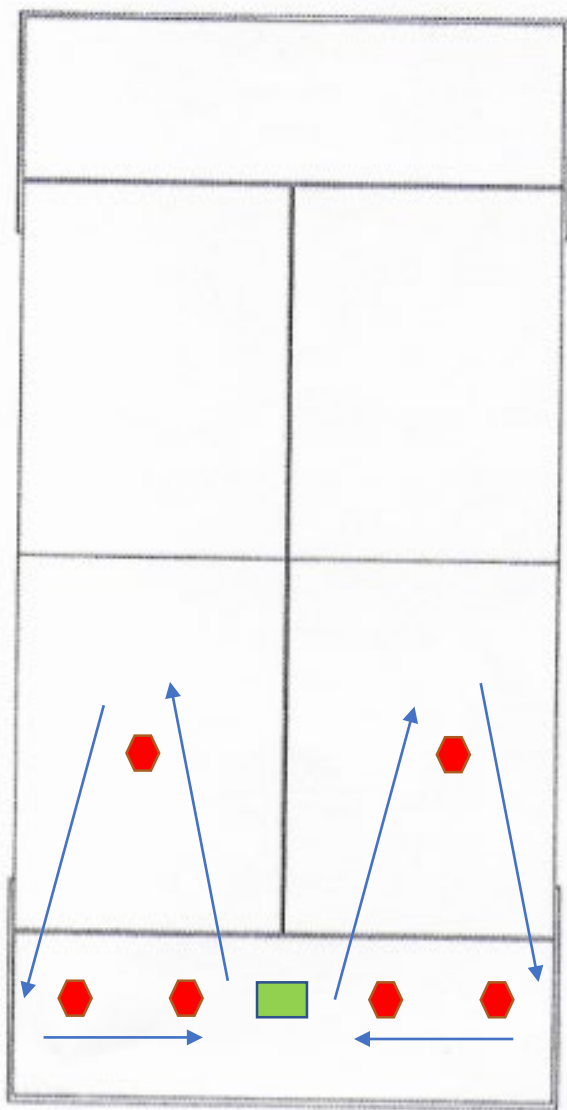


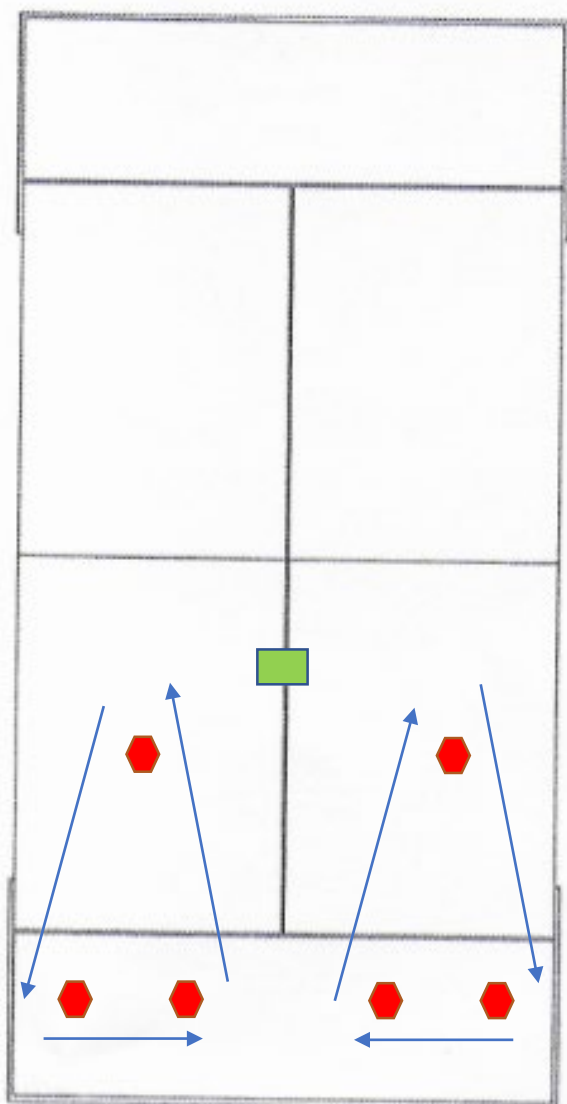
Grund för enklare övningar med kö i rörelse. Köns rörelse kan göras mer avancerad (slalom, side step hopp etc)



Övning: Grundslag Forehand/Backhand

Beskrivning:

- Tränare med bollkorg mellan köerna
- Släpp boll framför spelare på varannan sida
- Raka grundslag
- Spelare som slagit rör sig mot nät, rundar kon och sedan tillbaka igen

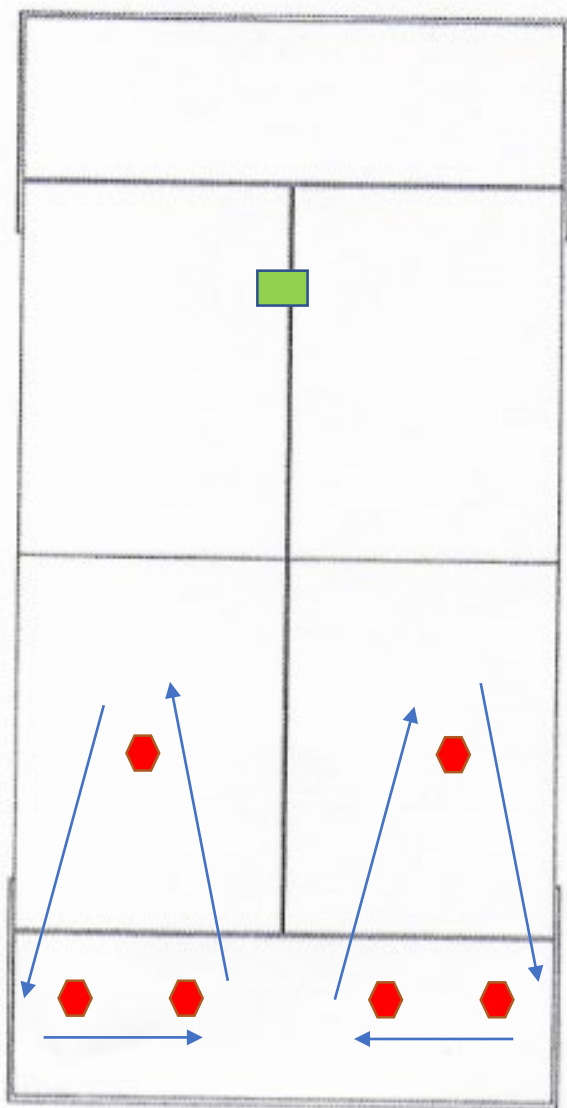


Övning: Grundslag från vägg Forehand/Backhand

Beskrivning:

- Tränare med bollkorg mellan köerna
- Kasta boll i vägg
- Slag
 - Övn 1: Rakt slag tillbaka till tränare
 - Övn 2: Lobb
- Spelare som slagit rör sig mot nät, rundar kon och sedan tillbaka igen

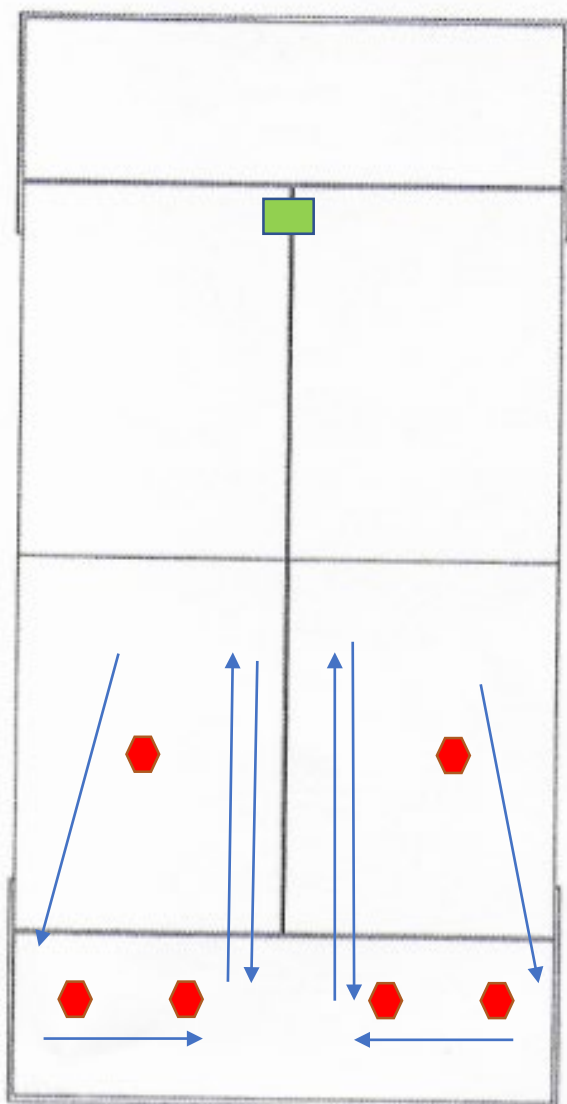
Grund för parövningar med kö i rörelse. Köns rörelse kan göras mer avancerad (slalom, side step hopp etc)



Övning: Grundslag, volley, lobb
Forehand/Backhand

Beskrivning: 2 bollar / par

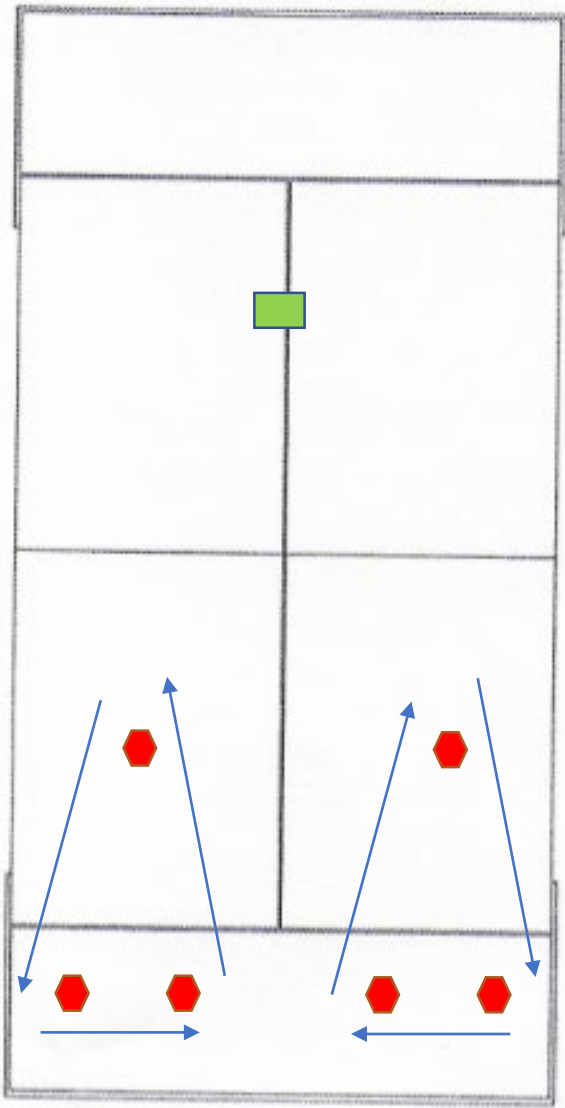
- Tränare med bollkorg på andra sidan nät
- Slå boll "mellan" spelarna
- Raka grundslag
- Slå en boll till som ska släppas i bakvägg och lobbas tillbaka
- Spelare som slagit rör sig mot nät, rundar kon och sedan tillbaka igen
- Alternativ
 - Slå boll som ska släppas i vägg och lobbas tillbaka
 - Paret går på nät
 - Slår en volley
 - Efter volley tillbaka på utsidan



Beskrivning: 4 bollar / par

- Som ovan men 4 bollar per par
 - Rakt grundslag
 - Volley
 - Backa och släpp nästa i vägg
 - Lobba
 - Volley

Bajada med kö i rörelse. Köns rörelse kan göras mer avancerad (slalom, side step hopp etc)

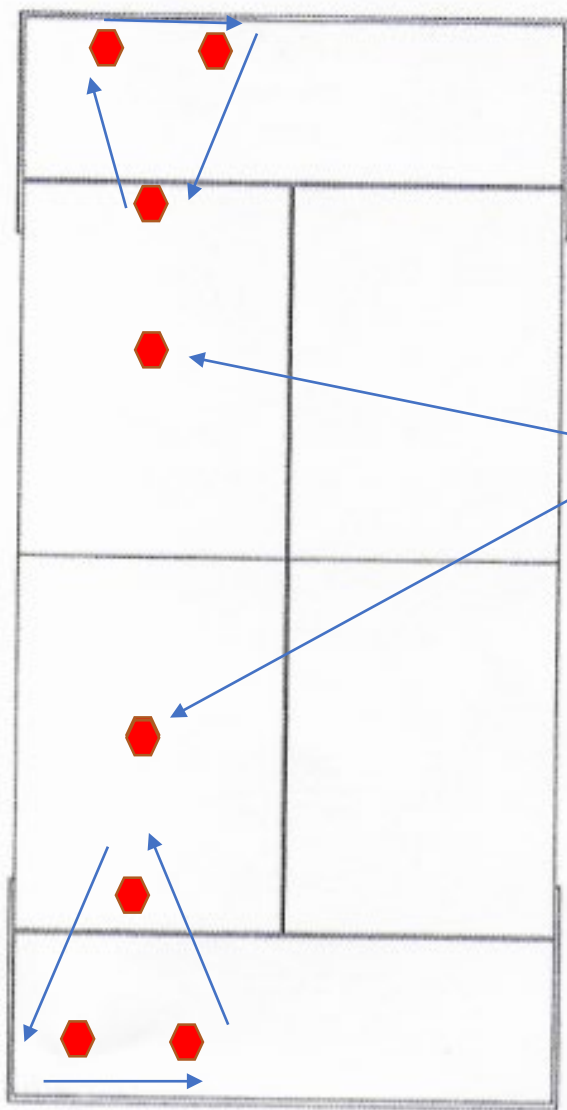


Övning: Grundslag Bajada Forehand/Backhand

Beskrivning:

- Tränare med bollkorg på andra sidan nät
- Mata lobbar som tar i vägg
- Bajada
- Spelare som slagit rör sig mot nät, rundar kon och sedan tillbaka igen

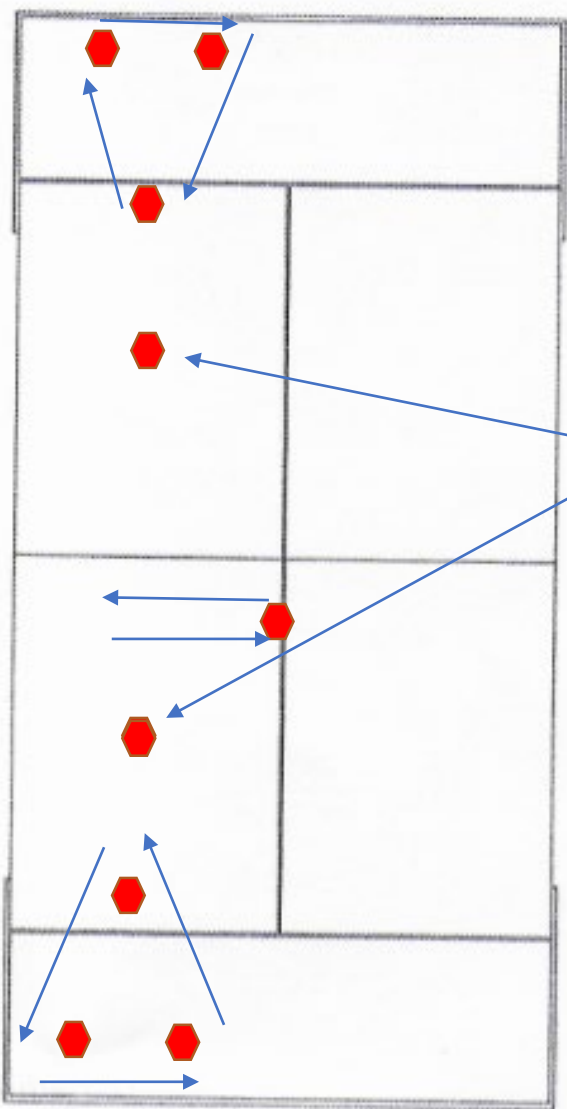
Spel mot olika zoner – Träffa konen



Övning: Grundslag Forehand/Backhand

Beskrivning:

- Köerna roterar och slår ett slag i taget
- Syftet är att träffa motståndarens kon
- Raka grundslag
- Spelare som slagit rör sig mot nät, rundar kon och sedan tillbaka igen

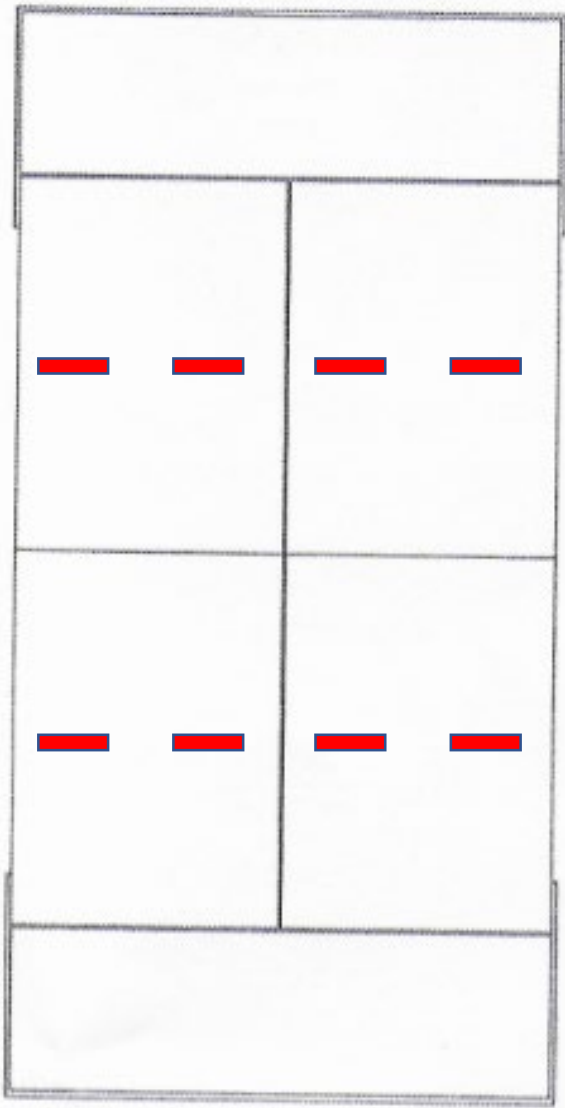


Övning: Grundslag, volley Forehand/Backhand

Beskrivning:

- Addera en spelare som står på nät och tar varannan boll

Spela mot olika zoner



Övning: Slå mot angivna zoner

Märk ut zoner

Zon1 : Nät – 2a stolpen

Zon2/Ingenmansland/Transition:

2a stolpen till servelinje

Zon3 : Servelinje - vägg

Beskrivning:

- Bäst om man bara är 4 på banan men inga problem att skapa ett roterande kösystem även här.
- Spela på halva banan
- Bestäm vilka zoner respektive sida ska sikta på
- Tex:
 - Spelare 1 ska hela tiden slå i zon 3. Varannan gång från zon 3 och varannan gång från Zon1 Rör sig alltså mellan Zon3 och Zon1 mellan slagen.
 - Spelare 2 ska varannan gång träffa zon 3 och varannan gång zon 1. Tanken är att det ska vara synkat med motståndarens rörelse

Beskriva fler alternativ?

Matchspel

- Undvik match med serve
- Tränare sätter igång spel
- Första slaget ska vara det som temat för träningen var
- Dvs, om volley är temat startar ena sidan på nät. Var temat lobb så startar man med lobb etc