

Träningsupplägg 1, v.1 Serve/Mottag

Tid: 2h 20 min

Antal personer 4 el 6 personer

Uppvärmning

Löpning 3 min sedan inbollning

1. Rörelse bagger, en person står vid nät och en person vid baslinjen. Personen vid baslinjen jobbar i sidled. Båda slår bagger. Personen där framme varierar höger vänster med ca 3meters mellanrum. 2x20 bollar var vid baslinjen.
2. Samma som ovan med skillnaden att personen där framme varierar kort lång.

Serve-Mottag

Hitta en känsla av glädje varje gång du gör en bra serve eller mottag

4p: Två grupper (halvplan), Två servare, två mottagare, 20 servar/mottag person

6p: Två grupper (halvplan) , en servare, en mottagare och en nerplockare. 20 servar/mottag person

Serve-mottag 2

Hitta en känsla av glädje varje gång du gör en bra serve eller mottag

räkna poäng (servess 2p, bra mottag 2p, servemiss -1p, servmottagning som går att passa på/ej perfekt 1p)

4p: Två servare (helplan), två mottagare, 20 servar/person

6p: Två servare, två mottagande lag, 20 servar/person

100 bollar/sideoutspel

Hitta en känsla av glädje varje gång du gör ett moment bra!

4p: Varje lag servar 50 bollar på det andra laget – fullt matchspel. Mottagande lag räknar antalet vunna bollar

6p: Varje lag får ta emot 50 bollar i rad – fullt matchspel. Mottagande lag räknar antalet vunna bollar

Streching 10-20 min

Träningsupplägg 2, v.1 Serve/Mottag

Tid: 2h 20 min

Antal personer 4 el 6 personer

Uppvärmning

Fri inbollning in i 10 minuter, Hitta två valfria moment som du vill träna på, prata ihop dig med din partner. Jag vill träna på...

1. _____
2. _____

Serve

Hitta en känsla av glädje varje gång du gör en bra serve

Varje person gör 100 servar. Sokta på en linje varje serve. Se hur många av de 100 servarna som träffade en linje.

Serve-Mottag

Hitta en känsla av glädje varje gång du gör en bra serve eller mottag

4p: Två grupper (halvplan), Två servare, två mottagare, 50 servar/mottag person

6p: Två grupper (halvplan) , en servare, en mottagare och en nerplockare. 50 servar/mottag person

3Serve/Sideoutspel

Hitta en känsla av glädje varje gång du gör ett moment bra!

4p: 3 serve på det andra laget – fullt matchspel. Bäst av tre bollar, vinnande lag får 1p – först till 15 poäng

6p: 3 serve på det mottagande laget (Gäller båda servande lagen som servar varannan boll) – fullt matchspel. Först till tre poäng, vinnande lag får 1p. Vinnande lag får stå på mottagarsidan nästa omgång. När ett lag fått tre poäng nollställs alla lag och ny omgång börjar. Först till 11poäng,

Serve

Hitta en känsla av glädje varje gång du gör en bra serve

Varje person gör 100 servar. Sokta på en linje varje serve. Se hur många av de 100 servarna som träffade en linje.

Stretching 10-20 min