

Träningsstema junior vårtermin 2022

Vecka 2 Matchspel och Säkerhet

Checkpoints: Utgångsposition, få igång spelet och räkna poäng

Vecka 3 Säkerhet, topspin och fotarbete

Checkpoints: Hålla igång bollen, utgångsposition, splitstep och höjd över nät

Vecka 4 Säkerhet, bollplacering och fotarbete

Checkpoints: Marginaler, höjd över nät, splitstep, jobba tillbaks till mitten och längd

Vecka 5 Grundslag – Förberedelse och avslut

Checkpoints: Hög armbåge, filmkamera, racket i ryggsäck, springa med två händer på racket och tidig axelvridding

Vecka 6 Serve och matchsituationer

Checkpoints: Defensiv, neutral, offensiv, grepp och position kastläge

Vecka 7 Attack och volley

Checkpoints: Attackslag, grepp och volleyrörelse

Vecka 8 Serve, säkerhet och bollplacering

Checkpoints: Sliceserve, längd, bollbana och hålla bollen borta från mitten

Vecka 9 Sportlov - **Uppehåll i all juniorträning**

Vecka 10 Slagtest och Matchspel

Checkpoints: Slagtest för Grundslag, volley och serve och matchspel

Vecka 11 Grundslag

Checkpoints: Avslut, förberedelse och steg

Vecka 12 **Juniortävling – Uppehåll i träningen**

Vecka 13 Serve och matchsituationer

Checkpoints: Defensiv, offensiv och neutral

Vecka 14 Attack och volley

Checkpoints: Attackslag, grepp och volleyrörelse

Vecka 15 Påsklov- **Uppehåll i träningen**

Vecka 16 Dubbel

Checkpoints: Ta nätet, jobba på linje och inbrytning

Vecka 17 Tempo och fotarbete

Checkpoints: Vänja sig vid ett högre tempo, splitstep och steg

Vecka 18 Attack och volley

Checkpoints: Attackslag, grepp och volleyrörelse

Vecka 19 Serve och matchsituationer

Checkpoints: 1:a serve, 2:a serve, defensiv och offensiv

Vecka 20 Matchspel och matchlekar

Checkpoints: King, Vågen, Stolpen, Himmel och helvete