

## Träningsstema vuxen Vårtermin 2022

### **Vecka 2** Säkerhet, topspin och fotarbete

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

### **Vecka 3** Säkerhet och placering

Checkpoints: Marginal över nät, längd och undvika mitten

### **Vecka 4** Grundslag Tempo

Checkpoints: Jobba djupled och sidled i ett högt tempo

### **Vecka 5** Serve och matchsituationer

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

### **Vecka 6** Attack och volley

Checkpoints: Attackslag, grepp och volleyrörelse

### **Vecka 7** Smash, Slice och specialslag

Checkpoints: Tidig förberedelse kastläge smash, underskruv och lång bollträff slice, stoppboll

### **Vecka 8** Grundslag fotställningar och steg

Checkpoints: Olika fotställningar, steg mot bollen och balanssteg

### **Vecka 9** Attack och volley

Checkpoints: Attackslag, grepp och volleyrörelse

### **Vecka 10** Serve och matchsituationer

Checkpoints: Defensiv, offensiv och neutral

### **Vecka 11** Matchspel – **Uppehåll för lördagsgrupperna**

Checkpoints: Använda sina egna styrkor och motståndarens svagheter

### **Vecka 12** **Uppehåll- Juniortävling**

### **Vecka 13** Attack, volley och tempo

Checkpoints: Attackslag, spelövningar i högt tempo med en eller flera spelare i volleyposition

### **Vecka 14** Serve och volley

Checkpoints: 1:a serve, komma långt in i banan, splitstep och 1:a volley

### **Vecka 15** **Uppehåll- Påsk**

**Vecka 16**      Grundslag Tempo

Checkpoints: Jobba snabbt tillbaks till mittpunkt efter slag, Kunna ta sig igenom ett slag i hörnet  
Jobba djupled i högt tempo, använda ett överkorsningssteg för att täcka mycket yta och spela längre bolldueller i högt tempo

**Vecka 17**      Säkerhet och placering

Checkpoints: unforced error, cross och zoner

**Vecka 18**      Dubbel

Checkpoints: Ta nätet, jobba på linje och inbrytning

**Vecka 19**      Smash, Slice och specialslag

Checkpoints: Tidig förberedelse kastläge smash, underskrub och lång bollträff slice, stoppboll

**Vecka 20**      Slagtest och Matchspel

Checkpoints: Följa en spelplan och test för olika slag

**Vecka 21**      **Lördagsgrupperna en gång extra för uppehåll vecka 11**