

## Träningsstema vuxen dagtid 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** Säkerhet och placering

Checkpoints: Marginal över nät, längd och undvika mitten

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

Checkpoints: Olika fotställningar, steg mot bollen och balanssteg

### **Vecka 9** Uppehåll- Sportlovsläger för juniorer

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

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

### **Vecka 11** Smash, slice och specialslag

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

### **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- Påsklovsläger

### **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**      Dubbel

Checkpoints: Ta nätet, jobba på linje och inbrytning

**Vecka 18**      Smash, Slice och specialslag

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

**Vecka 19**      Matchspel

Checkpoints: Följa en spelplan