

Træning - onsdag

kl.17.00 – 19.00

28. maj og 4. juni

Hop/spændstighedstræning (øvelser 1 og 3 eller 2 og 4) – se program i hallen

Benarbejde - doubler

- 10/20 x 6 – Stort net – gøre dig bred – vægtoverføring – ”de små skridt”.
- 10/20 x 6 – ”mellemspil” med ryk til bagbanen – brug af venstrebenet – tryk af.

Benarbejde - singler

- 10/20 x 6 – Off. rundt – brug spring – ”stå i benene”.
- 10/20 x 6 – Def. rundt – tryk sig af sted – balance – brug af venstrebenet.

Benarbejdet skal foregå i max tempo

Slagtræning - doubler

- 20/10 x 6 – Bagbane/midt
- 20/10 x 6 – Mellemspil med flade over spilninger

Slagtræning - singler

- 20/10 x 6 – Off. - nå alle bolde så tidligt som muligt
- 20/10 x 6 – Def – pres og tryk for oplæggerne – stresses☺

Teknisk 2 mod 1 – både singler og doubler

3 x 1½ min. Du fortæller dine oplæggere hvor du ønsker bolden og hvor meget pres der skal være på. Husk det skal være simple øvelser – det er TEKNIK☺

Kamp/teknik – den ansvarlige hjælper med runder

11. juni + 18. juni

Hop/spændstighedstræning (øvelser 1 og 3 eller 2 og 4) – se program i hallen

Benarbejde – singler og doubler - Efter hver runde 1 min pause.

- 20-15-10-10-15-20 sek. arb./20 sek. Pause . x 1 - ”lille bane” – hurtige ryk og benskift.
- 20-15-10-10-15-20 sek. arb./20 sek. Pause . x 1 - arbejde med eget fokuspunkt
- 20-15-10-10-15-20 sek. arb./20 sek. Pause . x 1 - arbejde med eget fokuspunkt

Benarbejdet skal foregå i max tempo

Slagtræning - singlerne:

1 mod 1 med udskiftning (3 pr. bane). 30 sek. rundt på banen, sikkerhed/højt tempo – bytter ud efter hvert halve minut. Der er 12 runder og en runde er 1½ min. dvs. 12 min arbejde 6 min pause alt i alt.

Kan også køres to: så spiller man kun mod den samme. Intervallet hedder så 30 sek. arbejde 15 sek. pause. X 20.

Slagtræning - doublerne:

Det samme – dog kun begge kvartbaner + evt. grøften.

Teknisk 2 mod 1 – både singler og doubler

3 x 1½ min. Du fortæller dine oplæggere hvor du ønsker bolden og hvor meget pres der skal være på. Husk det skal være simple øvelser – det er TEKNIK☺

Kamp/teknik – Den ansvarlige hjælper med runder

Den 25. juni + 2. juli

Hop/spændstighedstræning (øvelser 1 og 3 eller 2 og 4) – se program i hallen

Benarbejde - doubler

- 10/20 x 6 – Stort net – gøre dig bred – vægtoverføring – "de små skridt".
- 10/20 x 6 – "mellemspil" med ryk til bagbanen – brug af venstrebenet – tryk af.

Benarbejde - singler

- 10/20 x 6 – Off. rundt – brug spring – "stå i benene".
- 10/20 x 6 – Def. rundt – tryk sig af sted – balance – brug af venstrebenet.

Benarbejdet skal foregå i max tempo

Slagtræning - doubler

- 20/10 x 6 – Bagbane/midt
- 20/10 x 6 – Mellemspil med flade over spilninger

Slagtræning - singler

- 20/10 x 6 – Off. - nå alle bolde så tidligt som muligt
- 20/10 x 6 – Def – pres og tryk for oplæggerne – stress☺

Teknisk 2 mod 1 – både singler og doubler

3 x 1½ min. Du fortæller dine oplæggere hvor du ønsker bolden og hvor meget pres der skal være på. Husk det skal være simple øvelser – det er TEKNIK☺

Kamp/teknik – Den ansvarlige hjælper med runder

Den 9. juli + 16. juli

Hop/spændstighedstræning – se program i hallen

Benarbejde – singler og doubler - Efter hver runde 1 min pause.

- 20-15-10-10-15-20 sek. arb./20 sek. Pause . x 1 - "lille bane" – hurtige ryk og benskiift.
- 20-15-10-10-15-20 sek. arb./20 sek. Pause . x 1 - arbejde med eget fokuspunkt
- 20-15-10-10-15-20 sek. arb./20 sek. Pause . x 1 - arbejde med eget fokuspunkt

Benarbejdet skal foregå i max tempo

Slagtræning - singlerne:

1 mod 1 med udskiftning (3 pr. bane). 30 sek. rundt på banen, sikkerhed/højt tempo – bytter ud efter hvert halve minut. Der er 12 runder og en runde er 1½ min. dvs. 12 min arbejde 6 min pause alt i alt.

Kan også køres to: så spiller man kun mod den samme. Intervallet hedder så 30 min arbejde 15 sek. pause. X 20.

Slagtræning - doublerne:

Det samme – dog kun begge kvartbaner + evt. grøften.

Teknisk 2 mod 1 – både singler og doubler

3 x 1½ min. Du fortæller dine oplæggere hvor du ønsker bolden og hvor meget pres der skal være på. Husk det skal være simple øvelser – det er TEKNIK☺

Kamp/teknik – Den ansvarlige hjælper med runder

Den 23. juli + 30. juli

Hop/spændstighedstræning (øvelser 1 og 3 eller 2 og 4) – se program i hallen

Benarbejde - doubler

- 10/20 x 6 – Stort net – gøre dig bred – vægtoverføring – "de små skridt".
- 10/20 x 6 – "mellemspil" med ryk til bagbanen – brug af venstrebenet – tryk af.

Benarbejde - singler

- 10/20 x 6 – Off. rundt – brug spring – "stå i benene".
- 10/20 x 6 – Def. rundt – tryk sig af sted – balance – brug af venstrebenet.

Benarbejdet skal foregå i max tempo

Slagtræning - doubler

- 20/10 x 6 – Bagbane/midt
- 20/10 x 6 – Mellemspil med flade over spilninger

Slagtræning - singler

- 20/10 x 6 – Off. - nå alle bolde så tidligt som muligt
- 20/10 x 6 – Def – pres og tryk for oplæggerne – stress☺

Teknisk 2 mod 1 – både singler og doubler

3 x 1½ min. Du fortæller dine oplæggere hvor du ønsker bolden og hvor meget pres der skal være på. Husk det skal være simple øvelser – det er TEKNIK☺

Kamp/teknik – den ansvarlige hjælper med runder