Träningsplanering Hösten 2025

Vecka 36–37: Vi fokuserar dessa veckor på att få så många bollkontakter som möjligt. Många spelövningar och även fokus på match samt serve och retur för dem som skall spela Helsingborg Open 5–7 sep.

Vecka 38: Vi fokuserar på grundslag, kontroll och serve denna vecka.

Vecka 39–40: Vi fokuserar på open-stands för grundslagen och positionering samt serve/retur dessa veckor.

Vecka 41–12: Serve, volley och smash

Vecka 43: Matchträning

Vecka 45–46: Målträning. Olika typer av serve

Vecka 47–48: Riktningsförändring (cross/rak). Förflyttning på banan

Vecka 49: Dubbel