



Rutiner för träning hos *TopSpeed BTK*

För att få ut mesta möjliga av din och andras träningstid följer vi de här viktiga rutinerna:

- kom till träningen ca 15 min före utsatt tid
- du byter kläder
- du hjälper till med att montera bord och barriärer
- vi hinner byta några ord med varandra

*** På utsatt tid drar vi igång med att VÄRMA UPP inför träningen med**

(jogging och stretching och ...) - minst 10 minuter

*** Inbollning – minst 10 minuter**

- * Forehand Kontring diagonalt
- * Backhand Kontring diagonalt
- * Forehand Loop diagonalt mot blockering
- * Backhand Loop diagonalt mot blockering

Gemensamma övningar i teknik

Individuella övningar i teknik

Teknisk intervallträning - Kinaträning, låda, multiboll

Teknisk intervallträning med robot

Matcher spelas 30 minuterna innan vår träningstid är över

Situationsmatcher, taktisk träning, görs som individuella övningar

*** Stretching efter träningen under minst 5 minuter**



P.S.

Ditt och gruppens behov av konditionsträning bedöms och organiseras gemensamt av spelare – tränare.

De spelare som har besvär med att tillämpa Forehand och Backhand Loop diagonalt under inbollning ska använda sig av Forehand och Backhand Kontring raka vägen.

Spelare äldre än 50 år joggar respektive stretchar efter eget schema.

Upplägg av träning före ligaspel ska planeras 2 – 3 veckor innan spelning.

Den spelare som önskar förbereda sig inför turnering bör planera upplägget med tränaren 2 – 3 veckor i förväg.

Eventuell analys av ditt och andras spel från videoinspelningar efterfrågas 2 – 3 veckor. Kom överens med din tränare om dina önskemål.

Som nämnts i inledningen är det viktigt att alla hjälps åt att arrangera lokalen för spel och att plocka ihop och städa av efteråt.

*** stjärnan bredvid texten betyder att alla spelare ska delta.**