**Serve och mottag, ca 90 min**

**Mål**

Kunna slå en bagger stillastående med raka armar och balans, luft under armarna, plankan mot målet och lätt böjda ben.

Kunna slå en kontrollerad serve samt testa på olika typer av serve.

**Allmän information**

* Sjukanmälan (messenger-gruppen Växjö VK elit, viktigt att vara med varje gång)
* Syfte elitgruppen (Tävling, Föredöme, Ansikte utåt)
* Träningar (Kom förberedd, Fokuserad, lägg vardagsproblem bakom, glädje)
* Turneringar (4 open och 1 challenger en redan till helgen)
* Arbetsuppgifter (hålla snyggt på anläggningen, tränare, hålla i turnering se schema)
* Kod till bod

**Information för tränare**

* Kom i tid
* Ta fram bollar, räkna hur många så du vet hur många som ska tillbaks
* Kör samma information som vi kör idag
* Träningsupplägg anpassas till nivå och väder.
* Håll er till temat men använd gärna egna övningar som ni tycker är bra, och anpassa övningarna till deltagarnas nivå.
* Upplägg skickas ut i messenger gruppen
* Sprid glädje och energi
* Pedagogiken i temat
* Ge varje deltagare åtminstone en sak att tänka på och förbättra.

**Informera om hur man ska förbereda sig**

* Fylld vattenflaska
* Sandsocks
* Kläder efter väder
* Fixa sanden
* Fixa nätet
* Fixa linjer
* 1 person har ansvar varje träning att det ser snyggt ut efter. (Bokstavsordning)
* Värm upp eventuella egna skavanker innan träning startar

**Uppvärmning kropp, ca 10 min**

Jogg i grupp, toucha linjer, över båda planerna (2 ggr fram och tillbaka)

Burpees 10st

Fysövningar (Planka, Jägarvila, Mikes balansövning, step up, axelcirklar, hitlers hund, staketet, huk, squats, utfallssteg, armhävning till hund)

**Bolluppvärmning, ca 5-10 min**

* Ståspel halvplan två mot två eller en mot en
* Fokus på bollkontroll

**Bagger, ca 10 min**

* Bagger (grundteknik utan förflyttning)
  + Rakt framför (på knä, kast 1 boll, 2 bollar, fram och tillbaks)
  + Öppna upp för att ta vid sidan (på knä, kast 1 boll, 2 bollar, fram och tillbaks, överarmskast)
* Förflyttning (sida, fram och bak, kasta, 3 pers)

**Mottag, ca 10 min**

* Fyrkanten
* Kast, mottag (kastare och nedtagare byter plats efter varje boll)

**Serve (variera tempo, längd, bana), ca 15 min**

* Att värma upp med att kasta en tennisboll till varandra är bra både för att värma upp men också för nybörjare som behöver få in grundtekniken.
* Underhands
* Överhands (stående sväv)
* Hoppserve
* Hoppfloat
* Sky serve
* Förslag på övningar:
  + Poängtävling med träffytor. T.ex. ritade områden, rockringar, bollvagnar, mm. En boll per person om man vill göra den jobbigare.
  + Serve mot springare

**Serve och mottag, ca 10 min**

* Serve, mottag (lätt på mottagare, lätt serve i de fyra hörnen, svår serve)
* 8 servar på en spelare åt gången
* Passaren springer fram och tar ner bollen och ger mottagaren feedback

**Fritt spel, ca 20 min**