



Æfingabúðir í Hrafnagili laugardaginn 17. nóvember 2018

10:00-12:00 Æfing

Byrjendur

1. Fh 10 mín og Bh 10 mín
2. Pot undirsnúningur 2x10 mín
3. Hringborðtennis forhönd og bakhönd 20 mín

Rétt uppgjöf(kynning)

Lengra komin

1. upphitun 20mín með innslætti
2. Forhandarloop 2x7
3. Bakhandarloop 2x7
4. Fh loop -2
5. Bh loop -1
6. Falkenberg 2x10mín
7. Uppgjafir og móttökur 2x10
8. Borðakeppni -2 fyrir tapaða uppgjöf

Allar æfingar maður á mann, sérstök áhersla á rétta tækni og hreyfingar við borðið

12:00-13:00 Matarhlé

13:30-15:30 Æfing

Byrjendur

1. Upphitun (hlaup og fleira)
2. Forhönd(áhersla á tækni)
3. Bakhönd(áhersla á tækni)
4. Samsett æfing 1 í bh og 1 í fh
5. Kynning á loop á block og sýnt hvernig það virkar

Lengra komin

1. innsláttur og upphitun 20 mín
2. Samsettar æfingar 1 í bh 2 í fh stýrt frá bh 2x10 mín,2xFalkenberg 2x10 mín, bh fh á bh horni keyrt í róbot sérstök áhersla á stöðu og fótahreyfingar .
3. Kynning banana og strawberry, forhandarflipp staðsetningar og notkun þessara högga í keppni.

15:30-16:30 Æfing

16:30-18:30 Æfing

Tvíliða og tvenndarleikur

Farið yfir helstu þætti tvíliða og tvenndarleikja og æfingar til að bæta þær td með róbot

18:30 Matur

19:00-20:00

Þjálfaraspjall

Hvar liggja villurnar og leiðir til úrbóta

Engir tveir eru eins!

Mismunandi áherslur í þjálfun einstaklinga

Kúluæfingar og gildi þeirra