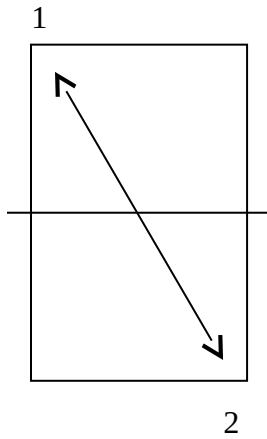
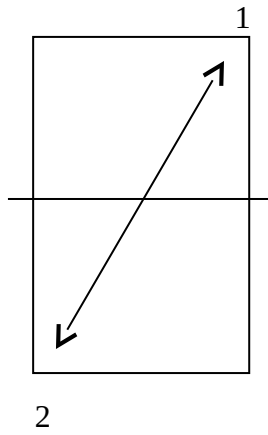


Inslagning



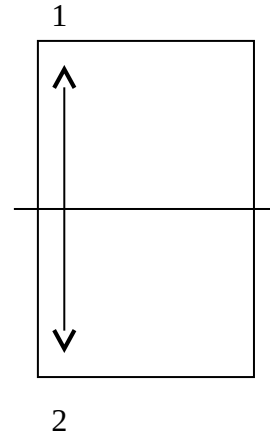
Fh - Fh

1. Fh mot Fh
2. Fh mot Fh



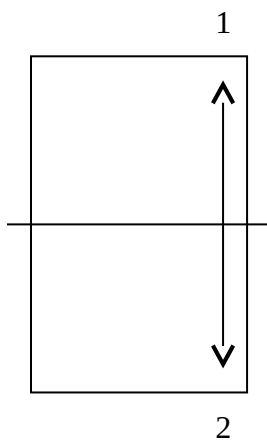
Bh - Bh

1. Bh mot Bh
2. Bh mot Bh



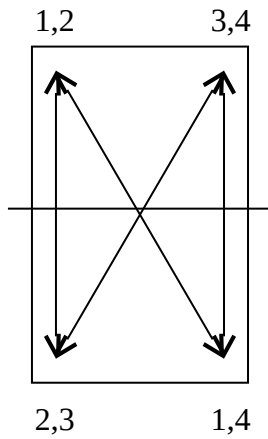
Fh - Bh

1. Fh mot Bh
2. Bh mot Fh



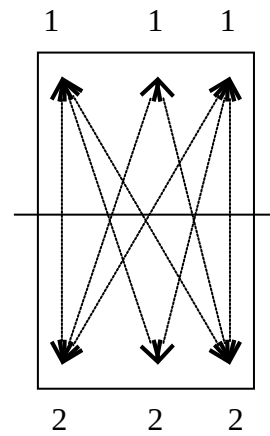
Bh - Fh

1. Bh mot Fh
2. Fh mot Bh



Tivoiten

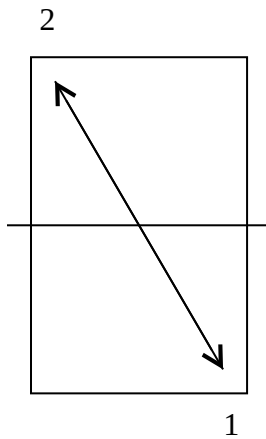
- 1-1. Fh mot Fh
- 2-2. Fh mot Bh
- 3-3. Bh mot Bh
- 4-4. Bh mot Fh



Bollning Fh,Bh - Fh,Bh

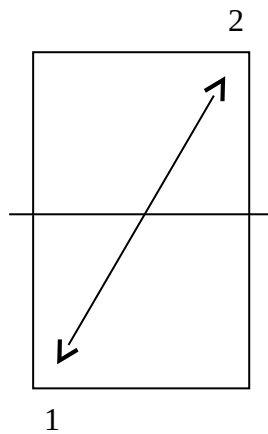
1. Fri bollning Fh eller Bh
2. Fri bollning Fh eller Bh

Kontrollövningar



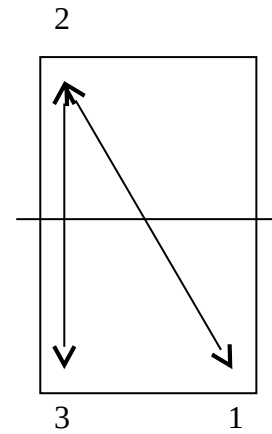
Fh loop – Fh block

1. Fh loop mot Fh
2. Fh block mot Fh



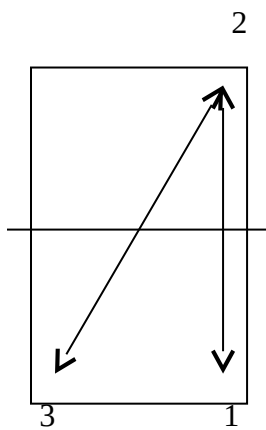
Bh loop – Bh block

1. Bh loop mot Bh
2. Bh block mot Bh



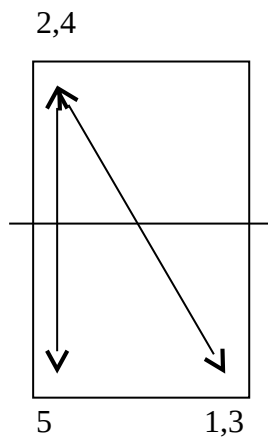
Fh, Bh - Fh

1. Fh mot Fh
2. Fh mot Bh
3. Bh mot Fh



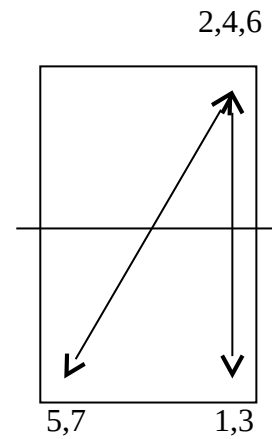
Fh, Bh - Bh

1. Fh mot Bh
2. Bh mot Bh
3. Bh mot Bh



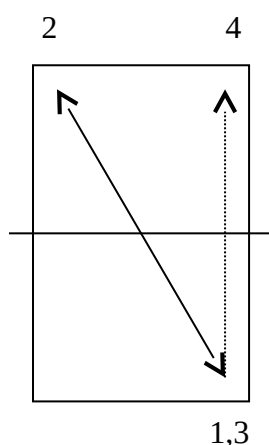
2 Fh, 1 Bh - Fh

1. Fh mot Fh
2. Fh mot Fh
3. Fh mot Fh
4. Fh mot Bh
5. Bh mot Fh



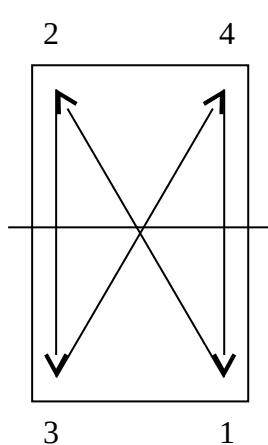
2 Fh, 2 Bh - Bh

1. Fh mot Bh
2. Bh mot Fh
3. Fh mot Bh
4. Bh mot Bh
5. Bh mot Bh
6. Bh mot Bh
7. Bh mot Bh



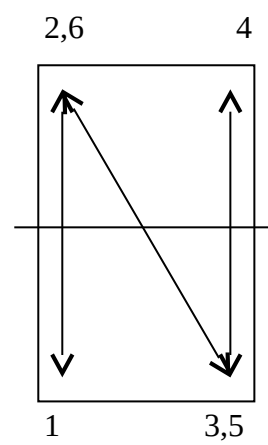
10:an

1. Fh loop mot Fh
2. Fh block mot Fh
3. 10 st Fh loopar, därefter är den 11:e loopen fri
4. *Fritt spel*



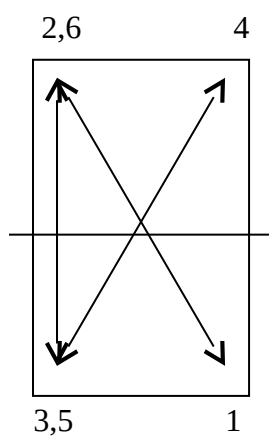
Brevet

1. Fh mot Fh
2. Fh mot Bh
3. Bh mot Bh
4. Bh mot Fh



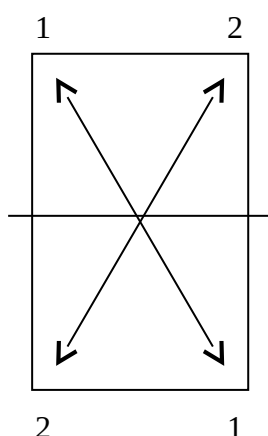
N:et

1. Bh mot Fh
2. Fh mot Fh
3. Fh mot Bh
4. Bh mot Fh
5. Fh mot Fh
6. Fh mot Bh



Öppet brev

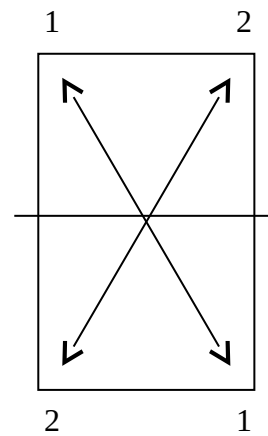
1. Fh mot Fh
2. Fh mot Bh
3. Bh mot Bh
4. Bh mot Bh
5. Bh mot Fh
6. Fh mot Fh



Mästarboll

- (Yngre spelare)
- 1-1. Fh mot Fh
 - 2-2. Bh mot Bh

Spel diagonalt tills man missar (om man är flera spelare). Eller räknar antal slag man klarar av.

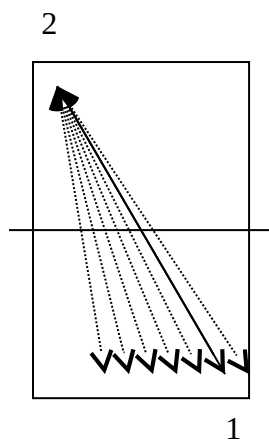


Minutboll

- (Bättre spelare)
- 1-1. Fh mot Fh
 - 2-2. Bh mot Bh

Räknar antalet slag under en minut.

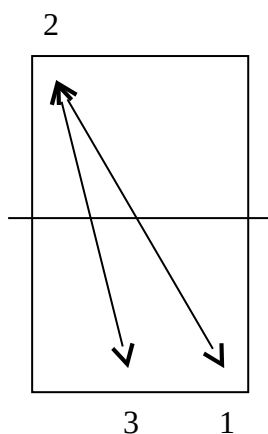
Fotarbetsövningar



Fh loop – Fh block

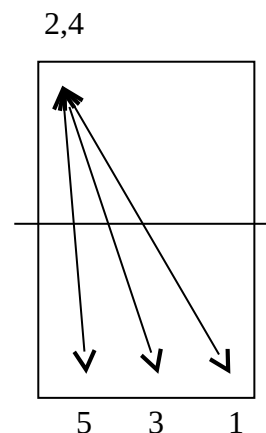
1. Fh loop mot Fh
2. Fh block mot Fh

Spridning ca. 75% av bordet.



2 punkts Fh

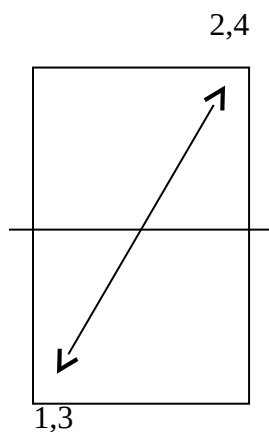
1. Fh mot Fh
2. Fh mot Bh alt. mitten
3. Fh mot Fh



3 punkts Fh

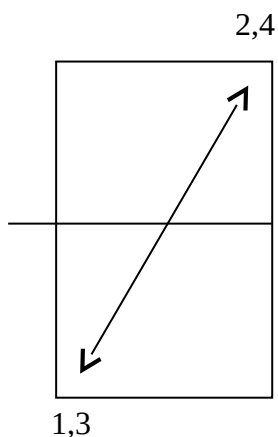
1. Fh mot Fh
2. Fh mot mitten
3. Fh mot Fh
4. Fh mot Bh
5. Fh mot Fh

Samma väg tillbaka (via mitten) eller börja om från början.



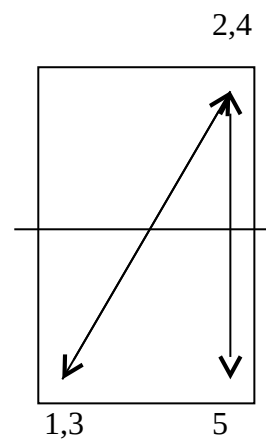
Halv Irländare

1. Bh mot Bh
2. Bh mot Bh
3. Fh mot Bh
4. Bh mot Bh



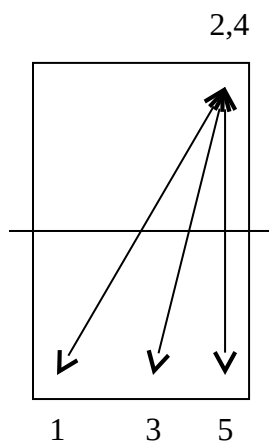
Hel Irländare

1. Bh mot Bh
2. Bh mot Bh
3. Fh mot Bh
4. Fh mot Bh



Falkenbergaren

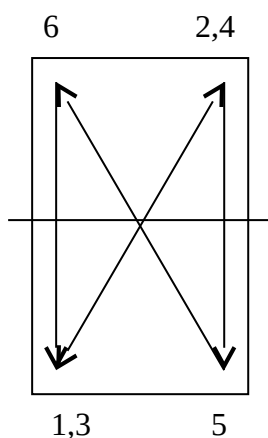
1. Bh mot Bh
2. Bh mot Bh
3. Fh mot Bh
4. Bh mot Fh
5. Fh mot Bh



Falkenbergaren

(med kort förflyttning)

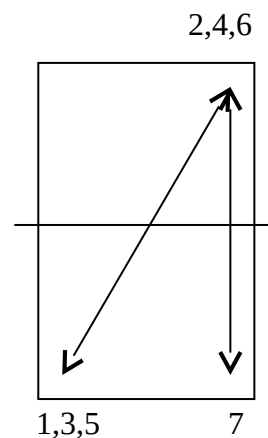
1. Bh mot Bh
2. Bh mot mitten
3. Fh mot Bh
4. Bh mot Fh
5. Fh mot Bh



Falkenbergaren

(med diagonal Fh)

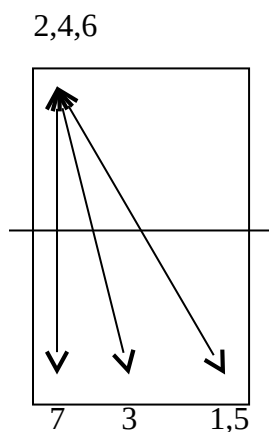
1. Bh mot Bh
2. Bh mot Bh
3. Fh mot Bh
4. Bh mot Fh
5. Fh mot Fh
6. Fh mot Bh



Falkenbergaren

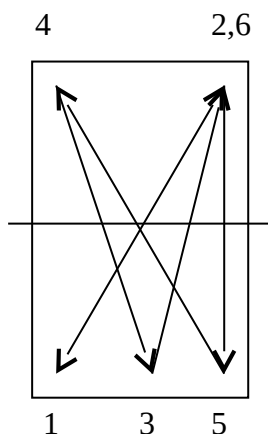
(med extra Bh)

1. Bh mot Bh
2. Bh mot Bh
3. Bh mot Bh
4. Bh mot Bh
5. Fh mot Bh
6. Bh mot Fh
7. Fh mot Bh



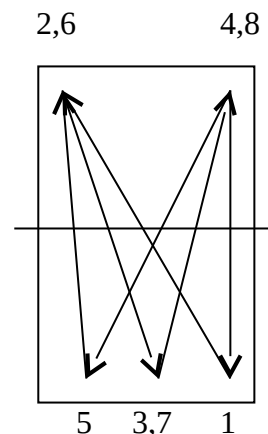
2 punkts Fh / Fh,Bh - Fh

1. Fh mot Fh
2. Fh mot Bh/mitten
3. Fh mot Fh
4. Fh mot Fh
5. Fh mot Fh
6. Fh mot Bh
7. Bh mot Fh



Bh, Fh, Fh – Bh, Fh

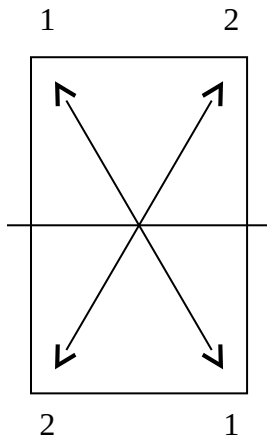
1. Bh mot Bh
2. Bh mot mitten
3. Fh mot Fh
4. Fh mot Fh
5. Fh mot Bh
6. Bh mot Bh



3 punkts Fh – Fh, Bh

1. Fh mot Fh
2. Fh mot mitten
3. Fh mot Bh
4. Bh mot Bh
5. Fh mot Fh
6. Fh mot mitten
7. Fh mot Bh
8. Bh mot Fh

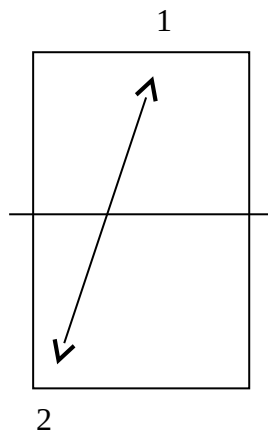
Försvarsövningar



Smash – Ballongplock

1-1. Smash mot ballongplock (Fh)

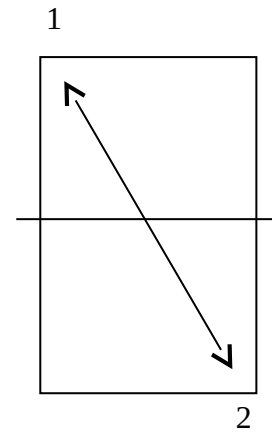
2-2. Smash mot ballongplock (Bh)



Fh loop – Bh försvar

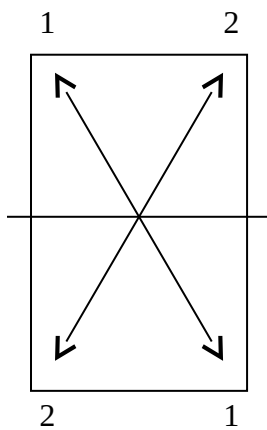
1. Fh loop mot Bh
2. Bh försvar mot mitten

Kan spelas nära bordet (blockering) eller på halvdistanans ("fiskning")



Fh loop – Fh loop

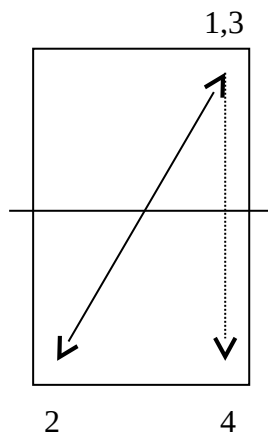
1. Fh loop mot Fh
2. Fh loop mot Fh



Loop - Skär

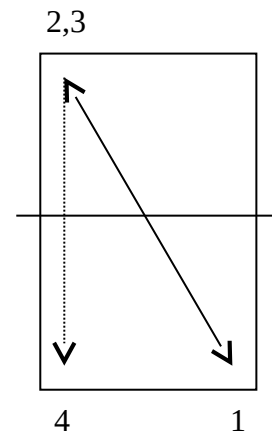
1-1. Loop mot skär (Fh)

2-2. Loop mot skär (Bh)



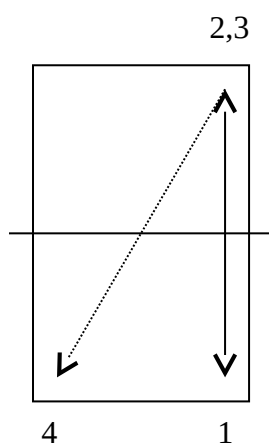
Kontring Bh – Bh (Oregelbunden)

1. Bh mot Bh
2. Bh mot Bh
3. Bh mot Fh (efter tex. 5-7 gånger)
4. *Fritt spel*



Fh loop – Fh block (Oregelbunden)

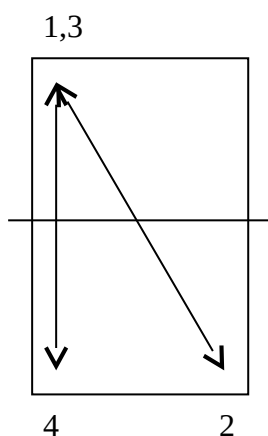
1. Fh loop mot Fh
2. Fh block mot Fh
3. Fh block mot Bh (efter tex. 5-7 gånger)
4. *Fritt spel*



Fh loop – Bh block

(Oregelbunden)

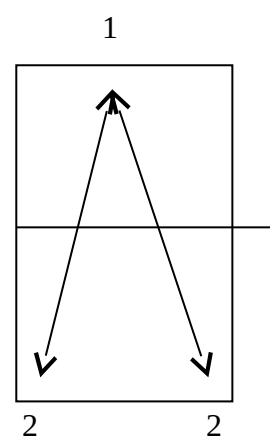
1. Fh loop mot Bh
2. Bh block mot Fh
3. Bh block mot Bh (efter tex. 5-7 gånger)
4. *Fritt spel*



1-2 Fh, 1-2 Bh - Fh

(Oregelbunden)

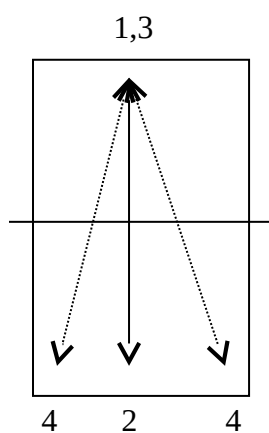
1. Fh mot Fh (1-2 st)
2. Fh mot Fh
3. Fh mot Bh (1-2 st)
4. Bh mot Fh



Fh loop – Fh/Bh

(Oregelbunden)

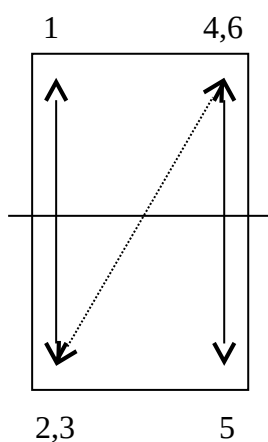
1. Fh loop mot Fh eller Bh
2. Fh eller Bh block mot mitten



Fh loop – mitten/hörn

(Oregelbunden)

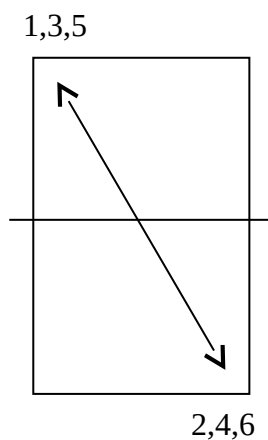
1. Fh loop mot mitten
2. Fh block mot mitten
3. Fh loop mot valfritt hörn (Fh eller Bh)
4. Fh eller Bh block mot mitten



Fh loop med växling

(Oregelbunden)

1. Fh loop mot Bh block
 2. Bh block mot Fh
 3. Bh block mot Bh (efter tex. 5-7 gånger)
 4. Bh block mot Fh
 5. Fh loop mot Bh
 6. Bh block mot Bh (efter tex. 5-7 gånger)
- Osv.

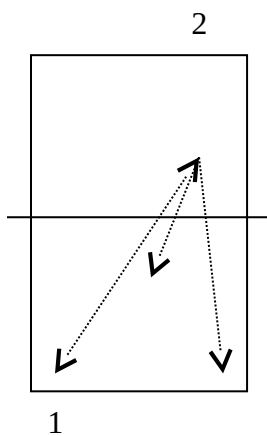


Känslan

(Loop – block – skär)

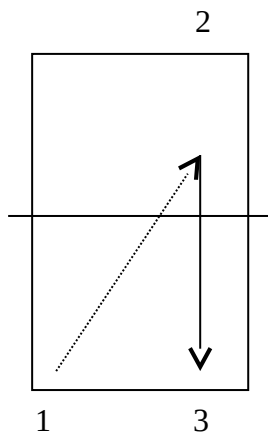
1. Fh loop mot Fh
 2. Fh block mot Fh
 3. Fh skär mot Fh
 4. Fh loop mot Fh
 5. Fh block mot Fh
 6. Fh skär mot Fh
- Osv.

Momentövningar

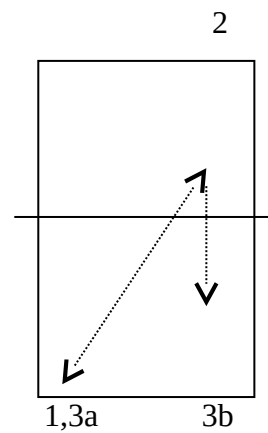


1. Serve (valfri)
 2. Retur (valfri)
- Fritt spel*

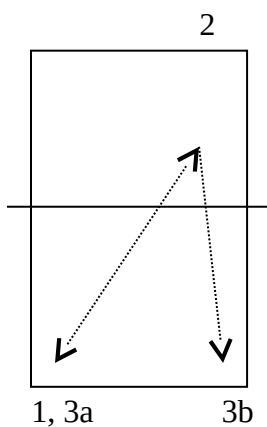
Matchspel utan poäng
räkning.



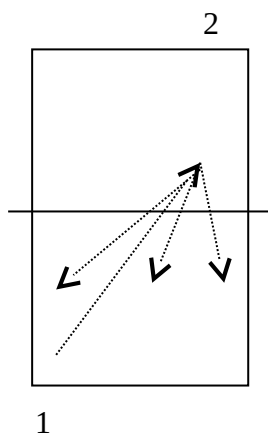
1. Serve (valfri kort)
 2. Lång retur mot Fh
 3. Fh öppning (valfri)
- Fritt spel*



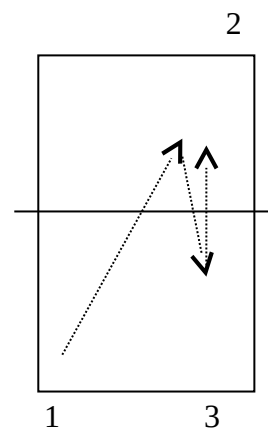
1. Serve (valfri kort)
 2. Lång retur mot Bh eller kort retur mot Fh
 - 3a. Fh öppning (valfri)
 - 3b. Attack skär eller flipp
- Fritt spel*



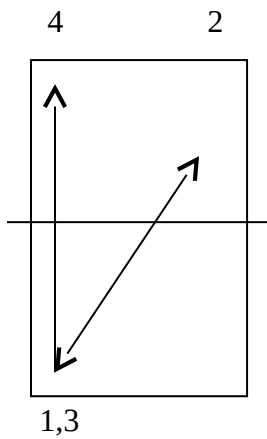
1. Serve (valfri kort)
 2. Lång retur mot Fh eller Bh
 - 3a. Fh alt. Bh öppning
 - 3b. Fh öppning
- Fritt spel*



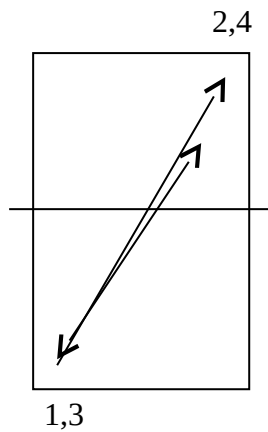
1. Serve (valfri kort)
 2. Kort retur (valfri)
- Fritt spel*



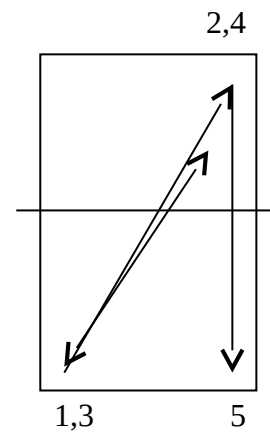
1. Serve (valfri kort)
 2. Kort retur (valfri)
 3. Kort bort (valfri)
- Fritt spel*



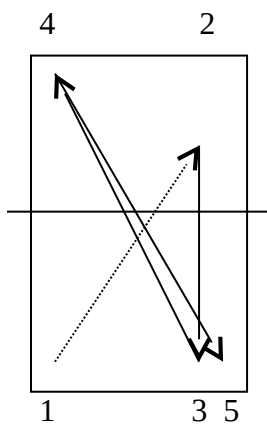
1. Serve (valfri kort)
2. Lång retur mot Bh
3. Bh öppning mot Fh
4. *Fritt spel*



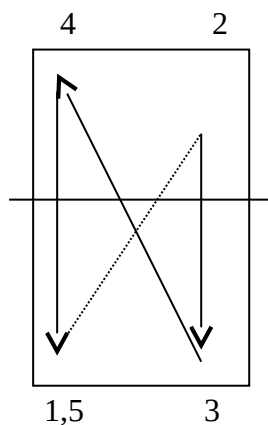
1. Serve (valfri kort)
2. Lång retur i Bh
3. Fh alt. Bh öppning mot Bh
4. *Fritt spel*



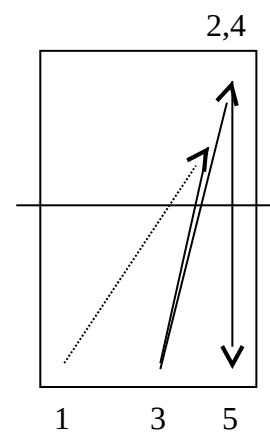
1. Serve (valfri kort)
2. Lång retur mot Bh
3. Bh öppning mot Bh
4. Bh block mot Fh
5. *Fritt spel*



1. Serve (valfri kort)
2. Lång retur i Fh
3. Fh öppning mot Fh
4. Fh block mot Fh
5. *Fritt spel*

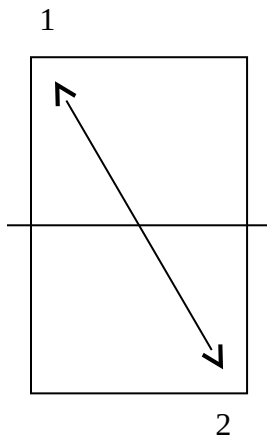


1. Serve (valfri kort)
2. Lång retur i Fh
3. Fh öppning mot Fh
4. Fh block mot Bh
5. *Fritt spel*



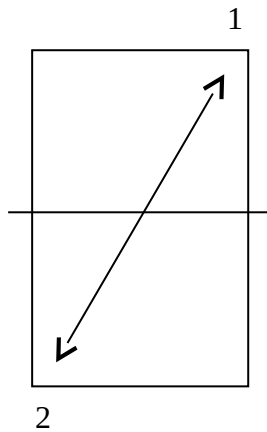
1. Serve (valfri kort)
2. Lång retur i mitten
3. Fh öppning mot Bh
4. Bh block mot Fh
5. Fh loop/smash (valfri)
Fritt spel

Defensivövningar



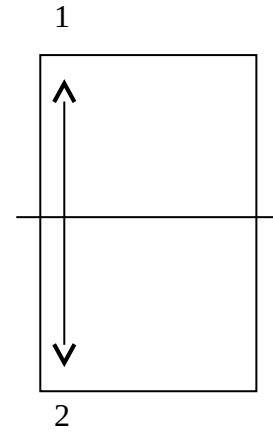
Fh loop – Fh skär

1. Fh loop mot Fh
2. Fh skär mot Fh



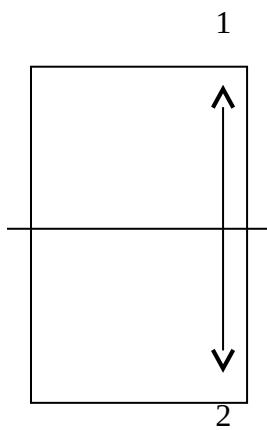
Bh alt Fh loop – Bh skär

1. Bh alt Fh loop mot Bh
2. Bh skär mot Bh



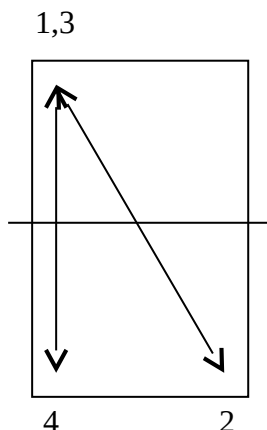
Fh loop – Bh skär

1. Fh loop mot Bh
2. Bh skär mot Fh



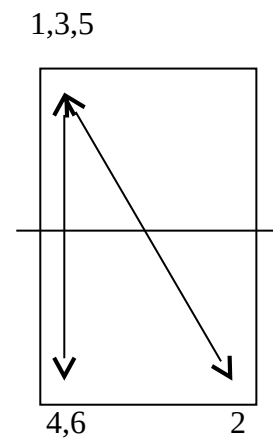
Bh alt Fh loop – Fh skär

1. Bh alt Fh loop mot Fh
2. Fh skär mot Bh



Fh loop – Bh, Fh skär

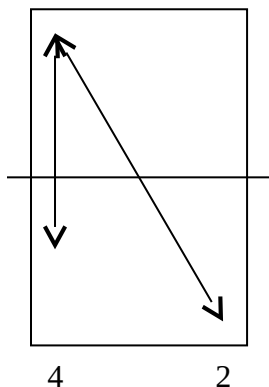
1. Fh loop mot Fh
2. Fh skär mot Fh
3. Fh loop mot Bh
4. Bh skär mot Fh



Fh loop – 2 Bh, 1 Fh skär

1. Fh loop mot Fh
2. Fh skär mot Fh
3. Fh loop mot Bh
4. Bh skär mot Fh
5. Fh loop mot Bh
6. Bh skär mot Fh

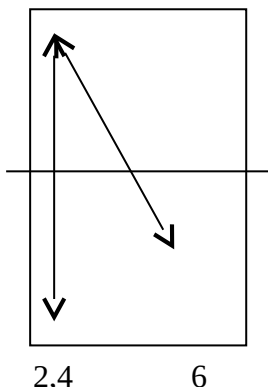
1,3



Fh loop – Fh, Bh skär
(Kort variant)

1. Fh loop mot Fh
2. Fh skär mot Fh
3. Fh (kort) mot Bh
4. Bh bollning mot Fh

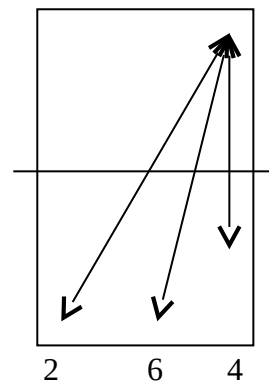
1,3,5



Fh loop – 2 Bh, 1 Fh
(Kort variant)

1. Fh loop mot Bh
2. Bh skär mot Fh
3. Fh loop mot Bh
4. Bh skär mot Fh
5. Fh (kort) mot Fh
6. Fh bollning mot Fh

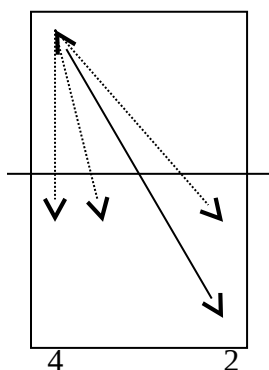
1,3,5



Bh loop – Bh, Fh, Fh

1. Bh loop mot Bh
2. Bh skär mot Bh
3. Bh (kort) mot Fh
4. Fh bollning mot Bh
5. Bh loop mot mitten
6. Fh skär mot Bh

1,3

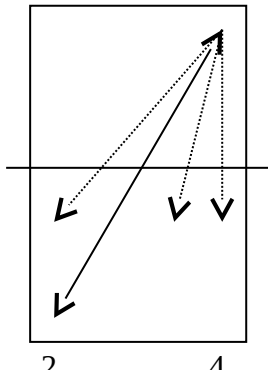


Fh loop – Fh skär
(Oregelbunden)

1. Fh loop mot Fh
2. Fh skär mot Fh
3. Fh valfri kort boll
4. Fh alt Bh bollning mot Fh

Varannan gång loop mot Fh och varannan gång valfri stoppboll.

1,3

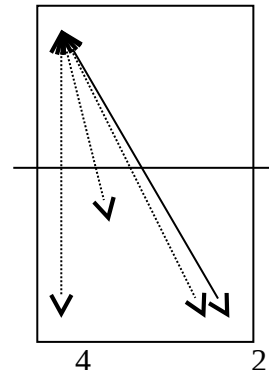


Bh loop – Bh skär
(Oregelbunden)

1. Bh loop mot Bh
2. Bh skär mot Bh
3. Bh valfri kort boll
4. Fh alt Bh bollning mot Bh

Varannan gång loop mot Bh och varannan gång valfri stoppboll.

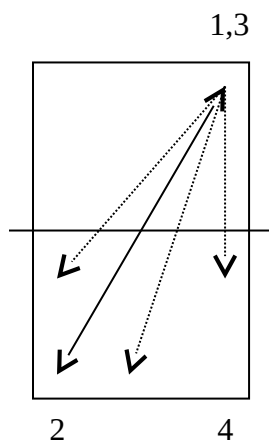
1,3



Fh loop – Fh skär
(Oregelbunden)

1. Fh loop mot Fh
2. Fh skär mot Fh
3. Fh valfri placering och slag
4. Fh alt Bh skär mot Fh

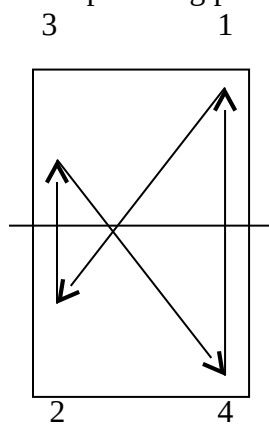
Varannan gång loop mot Fh och varannan gång valfri placering på loopen.



Bh alt Fh loop – Bh skär
(Oregelbunden)

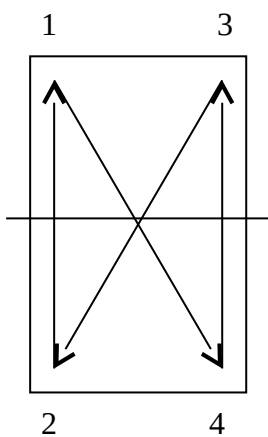
1. Bh alt Fh loop mot Bh
2. Bh skär mot Bh
3. Fh alt Bh valfri
placering och slag
4. Fh alt Bh skär mot Bh

Varannan gång loop mot
Bh och varannan gång
valfri placering på loopen.



Brevet (flipp – skär)
(Kort variant 2)

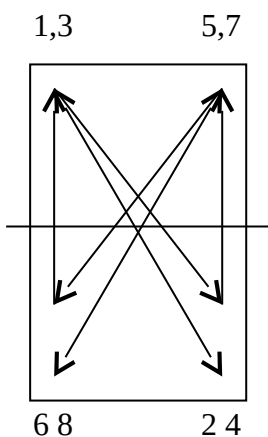
1. Bh (kort) mot Bh
2. Bh bollning (kort)
mot Fh
3. Fh flipp alt attackskär
mot Fh
4. Fh skär mot Bh



Brevet (loop – skär)

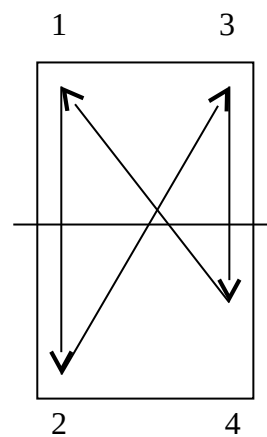
1. Fh loop mot Fh
2. Fh skär mot Bh
3. Bh loop mot Bh
4. Bh skär mot Fh

Kan även spelas med raka
loopar och diagonala skär.



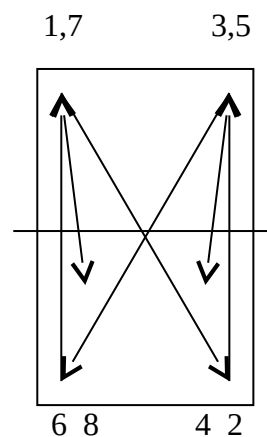
Fh, Bh - 2Fh, 2Bh skär
(Variant 1)

1. Fh loop mot Fh
2. Fh skär mot Fh
3. Fh (kort) mot Fh
4. Fh bollning mot Bh
5. Bh loop mot Bh
6. Bh skär mot Bh
7. Bh (kort) mot Bh
8. Bh bollning mot Fh



Brevet (loop – skär)
(Kort variant 1)

1. Fh loop mot Bh
2. Bh skär mot Bh
3. Bh (kort) mot Fh
4. Fh bollning mot Fh



Fh, Bh - 2Fh, 2Bh skär
(Variant 2)

1. Fh loop mot Fh
2. Fh skär mot Bh
3. Bh (kort) mot Fh
4. Fh bollning mot Bh
5. Bh loop mot Bh
6. Bh skär mot Fh
7. Fh (kort) mot Bh
8. Bh bollning mot Fh