

Ungdomsträning 10 augusti

Fokus under större delen av den här perioden kommer att ligga på anfall.

Valfri uppvärmning

Kontrollerad spike (drive)

Två och två på varsin sida nät. Börja ca en meter från nät. Spelaren kastar upp bollen till sig själv och driver över bollen till sin partner som fångar bollen. Efter att de har klarat av ett visst antal bollar, tex 5 stycken, får de backa en meter och göra samma grej igen. Övningen är färdig när de har klarat av att slå en drive från ca 7 m.

Syftet är att de ska få lära sig att slå en kontrollerad spike där de får öva på att öka styrkan i takt med att de backar bakåt.

Nyckeln för att slå en kontrollerad spike är, som alltid, att ha hög armbåge och att armen är bakom kroppen. Likna det vid att det är som att spänna en pilbåge - den bakre armen ska så fort som möjligt upp i en färdig position redo att slå en spike eller shot. Det ska alltid se likadant ut.

Förenklad variant: De yngsta kan nöja sig med att backa bak till mitten av planen. De behöver bara få över bollen för att den ska räknas som "lyckad".

Utmaning: De äldsta ungdomarna kan prova att spela Prosser ball efter att de har klarat av att driva till varandra hela vägen. D v s att de tar emot bollen med en kontrollbagger och driver över bollen direkt på andraslaget.

Minispiel

Minispiel 1: Dra en tremeterslinje i sanden på varje planhalva. Ståspel två mot två. Boll kastas in från sidan. Först till 3 poäng. Vinnande lag står kvar.

Förenklad variant: Samma upplägg men andrabollen får fångas för ett kastat pass. Båda lagen ska tillsammans försöka få över bollen så många gånger som möjligt.

Minispiel 2: Samma upplägg som minispiel 1. Men den här gången måste anfallen sitta bakom tremeterslinjen.

Påminn hela tiden om att de ska ha hög armbåge och snabbt komma upp i en "redo-position" med armarna.

Spikeupphopp

Gå igenom tekniken för upphoppet. Låte dem få göra torr-hopp mot nät på egen hand. Gå runt och hjälp dem att få den grundläggande tekniken rätt.

Som högerhänt ser fotisättningen ut enligt principen: vänster - höger-vänster. Det sista fotisättningarna sker nästan samtidigt tillsammans med en tydlig acceleration i ansatsen. Armarna förs som en samlad armpendel upp vid upphoppet och därefter spänner man pilbågen och får upp den bakre armen i redoposition så fort som möjligt.

Steg 1 - Torrhopp mot nät

Steg 2 - Stå på en pall eller bänk. Håll upp en hand eller något mjukt material man kan slå mot. Bilda en kö och en efter en får de göra ett upphopp mot nät och försöka nå handen eller det mjuka materialet i en spikerörelse. Se hur högt de kan nå.

Syftet är att de ska träna på att maximera upphoppet och sträcka ut armen för att få en så hög träff som möjligt. Det kan vara kul att göra en liten tävling av det. Man kan också utmana sig själv och se hur mycket man kan förbättra sig.

Steg 3 - Samma övning som steg 2. Men den här gången håller man upp en boll som de får försöka slå på.

Up and go

Bilda en eller två köer från samma sida. En eller två personer står framme vid passarposition och kastar upp bollar som pass. Spelaren vilar på vänsterfoten (om högerhänt) redo att sätta i de sista två fotisättningarna för att hoppa upp och slå till bollen.

Syftet är att öva tajming och tempo och en hög bollträff. Se till att de försöker slå bollen på högsta punkten och inte när den är på väg ner.

Om gruppen är stor kan ett gäng samla boll och ett gäng spika.

Spike på mottag

Två köer. Ett gäng passar (börja i zon 2), det andra gänget spikar efter mottag. Lätta kast från andra sidan. Kör från båda kanterna.

Förenklad variant: Passaren fångar bollen och kastar upp ett pass.

Spel

Paradise/error om det finns tid kvar.