Beachträning 7/6 2022

Dagens träning är side out och anfall från side out med fokus på Parre och digge.

Uppvärmning bara boll över nät. Den som anfallit rullar ut. Försök ha bollen igång hela tiden utan att den dör. Placera på motståndarna och gör lätta anfall. Börja med bagger och lägg sedan på stå spel och sist fullt spel med kontroll. Dela gruppen på båda planhalvorna.

Halva gruppen på varje planhalva. Man får vartannat kast och försöker få till sin side out. Bollen plockas ner av motsatt sida. Nytt kast från andra hållet. Ha bra tempo.

Poängtävling. Sidorna utmanar varandra i side out. Korrekt side out ger poäng. Ledaren är domaren. Högre krav på högre grupper. Mottaget (högt och framåt) och pass (i axlarnas riktning) måste vara godkända för att side outen ska ge poäng samt att anfallet sitter.

Jobba med side out igen men denna gången är fokus på parre och digge. Kör först parre en stund och byt sedan till digge. Dom högre grupperna kan sedan försöka hålla igång bollen i spel där ena sidan kör digge och andra parre. Tänk på att komma rätt till bollen innan anfallet. Försök jobba med djupa anfall.

Två och två eller jobba individuellt om det är ojämnt antal personer i gruppen (Då samlar man individuella poäng och spelar med olika partner) Först får man en underhandsserv och sedan överhand. Vinner laget en eller båda får man även ett gratisboll av tränaren. Vinner man alla tre får man en stor poäng. Den sidan som vinner två eller tre av bollarna får stå kvar eller gå över till vinnarsidan. Man kan max stå där tre omgångar. Nytt lag utmanar efter varje omgång. Man ska samla så många stora poäng som möjligt.

1 omgång är en underserv, en överhand och en gratis om man vunnit minst en boll.

Lägre grupp kan köra ett kast en underhandsserv och en gratisboll.

LÄGRE GRUPPEN:

Lägre gruppen Börjar värma bagger två och två utan nät. Mål att klara så många bagger ihop utan att den nuddar marken. Kör sedan hela gruppen ihop med ledaren och håll bollen i liv i gruppen tillsammans. Stå i en ring. Använda både bagger och fingerslag till varandra. Gruppen hjälps åt och måste öva att prata med varandra vem som ska ta bollen.

Spela på kortare plan.

* Bagger fånga och rulla bollen till tränaren som gör ett nytt kast i på nästa par. Ha bra tempo.
* Lägg sedan på bagger anfall.
* Sist träna på att kasta upp och motståndaren slår över bollen ist för bagger i side outen.

Poängtävling. Sidorna utmanar varandra i side out. Korrekt side out ger poäng. Ledaren är domaren. Mottag och fånga/pass måste vara godkända för att side outen ska ge poäng samt att anfallet sitter över nät innanför linjerna.

Jobba med side out igen men denna gången är fokus på parre och digge. Kör först parre en stund och byt sedan till digge, detta kan dom göra med bagger. Tänk på att stå rätt till bollen innan anfallet vrid upp med kroppen dit baggern ska slås.

Två och två eller jobba individuellt om det är ojämnt antal personer i gruppen (Då samlar man individuella poäng och spelar med olika partner). Underhandkast från ena sidan två st och bollen spelas ut. Vinner utmanarsidan minst en av bollarna får dom en gratis av tränaren och har chans på en stor poäng. Vinner man alla tre får man en stor poäng. Den sidan som vinner två eller tre av bollarna får stå kvar eller gå över till vinnarsidan. Man kan max stå där tre omgångar. Nytt lag utmanar efter varje omgång. Man ska samla så många stora poäng som möjligt.