

# Ungdomsträning 22 juni

**Temat för passet är "precision" och "fokus" - att vara noggrann i mottag och pass för att komma fram till ett bra anfall och på så sätt bygga en stabil side out.**

Valfri uppvärmning. Alternativt kör ni de inledande baggerövningarna som uppvärmning.

## Bagger två och två under nät

Spelarna står ca 1 m från nät och spelar bagger till varandra under nät. Syftet är att träna på en kort bolltouch och att stå i djup position för att komma rätt till bollen.

Utmaning: Spela två bollar under nät och den tredje bollen spelas över nät.

## Bagger två och två över nät

Spelarna står ca 2-3 meter från nät och spelar bagger över nät. Syftet är att möta bollen högt upp och tidigt med bibehållen kort touch för att spela bollen i en hög fin bana över nät.

Utmaning: Spelarna har varsin boll. Den ena bollen spelas över nät medan den andra bollen kastas eller rullas under nät. Håll båda bollarna igång samtidigt.

## Mottag med perfekt pass

Kö från baslinjen. Två spelare står framme vid nät vid ideal anfallsposition. Två spelare i taget ställer upp på mottagningsposition. Fyra bollar kastas över från mittplanen för mottag och perfekt pass till spelarna framme vid nät som plockar ner bollarna och rullar tillbaka till ledaren som kastar bollar. Efter fyra bollar roterar de mottagande spelarna fram till nät för att ta emot nästa omgång bollar. Fokusera på att hålla ihop laget och att mottaget spelas ganska rakt fram.

Utmaning: Börja kasta random bollar och lättare/svårare karaktär. Låt paren få träna på att förflyttningar där de tvingas att förskjuta anfallen i sidled med bibehållet avstånd till varandra. Pressa spelarna med högre tempo mellan bollarna och ändå bibehålla precision i mottag och pass.

## Mottag med perfekt pass + anfall

Samma som övningen ovan men istället för att fånga bollen vid nät lägger man på ett anfall. Behåll tempo i kasten så att spelarna snabbt får återgå till "base" för nytt mottag.

## Sideout med guldboll

Kö från baslinjen eller sidan från båda hållen (en anfallssida och en försvarssida). Spelarna går in parvis och får varsitt mottag på lätt serve (eller kast) som de anfaller på mot ett försvarande par. Vinner anfallande lag de två första bollarna får de en tredje "guldboll" inkastad som ger 1 poäng vid vinst. Förlorar anfallande lag de två första bollarna får de -1p. Byt anfallande och försvarande lag efter varje sekvens.

Dela upp de i antingen