Beachträning 23/8 2022

Fokus på försvar och anfall. Försvar med block och blockbackning.

UPPVÄRMNING: **Steg ett** Baggerkrig som uppvärmning över nät. **Steg två** är obligatoriskt fingerslag på alla mottag där det är möjligt. **Steg tre** lägger ni på stå drive.

Fortsätt sedan med spel över nät där ena sidan hela tiden anfaller med parallella anfall och andra sidan endast diagonala.

Öva block och blockback. Två och två på varje sida. Inkast från sidan. Försvarande lag har en person framme vid nät som vaktar nät och blockar eller blockbackar. Gå igenom rutiner och varför man använder sig av block och blockback. Anfallande lag jobbar på att kompisen pratar och hjälper till att bestämma vart anfallet ska gå. Ni kan börja med parre och digge och sedan köra kort lång och i slutet jobba med alla alternativ. Bollen spelas ut och försvarande lag har alltid en spelare framme vid nätet. Målet är att dom ska bli bättre på att kommunicera vilket även ska innefatta vart man vill ha sin pass. Denna övning kan ni utveckla och jobba vidare på som ni själva vill. Kan spelas ganska länge för att få in momenten.

Dela in ungdomarna i lag och spela minimatcher till 5 poäng. Blockback/block ska användas genom hela spelet och även fokus på kommunikationen inom resp lag. Väntande lag bollar vid sidan av planen. Alternativt kör paradise om det passar bättre.