Ungdomsträning 15/6

Dagens fokus är försvar/defense.

Uppvärming:

* Två och två. En person drivar på sin kompis som jobbar upp ett försvar. 10 drive byt sedan uppgift. (Kan bestå av endast kast i lägsta gruppen)
* Fortsätt på samma koncept men ena personen kastar korta kast. Byt efter 10. Fortsätt sedan med 10 lång kast över försvararen. Sista gången kan kasten varieras mellan korta och långa kast.

Viktigt att koppla sent. Gå på alla bollar.

* Tre och tre. En person drillas. Dom andra står på varsin sida vid nätet riktade mot bakre planen. 1:a person står på ca 3 meter och får ett kast av 2:a personen över sig som ska springas och jobbas upp för att sedan direkt få ett lång kast på andra änden av planen av 3:e personen och sist får man en drive av 2: personen diagonalt. Kör tre varv innan man byter. (Endast kast i lägsta gruppen).
* Spindeln. En person drivaren står i mitten av planen vid nätet riktad mot bakre linjen. En annan person servar den personen med bollar och två personer står i spelposition. Dom får drivar, korta och långa kast på sig och deras fokus är att jobba upp bollarna. Kasten kommer fort och det ska bli två touch på alla bollar av spelarna ihop. När dom lyckats få 2 touch på totalt 10 kastade bollar byter man försvarare. Viktigt med totalt fokus, våga gå på alla bollar och snabbt komma tillbaka i position för att vara redo för nästa kast/drive.
* En sida är försvarssida och kommer få 6 försvarsbollar att försöka få upp. Andra sidan får ett lätt kast och ska göra en sideout och försöka placera försvaret långt eller kort. Lyckas försvarssidan få upp det korta eller långa anfallet ges poäng. Bollen kan spelas ut och om det blir fler korta eller långa anfall att försvara kan fler poäng delas ut under samma boll. Markera upp linje i sanden vad som räknas som kort och långt anfall. Byt försvarsspelare efter 6 kastade bollar. Anfall kan anpassas efter gruppen nivå och kan bestå av endast bagger om det är lättare att få till riktade anfall kort/lång. Fokus är försvar och inte anfallet.
* Spelövning: En vinnarsida. Tre bollar spelas varje omgång. För att stå kvar på vinnarsidan måste två av tre bollar vinnas. För att få en stor poäng krävs tre vunna bollar. Först får man en serv av motsåndarna. Dom två efterföljande är försvarsbollar från ledaren till det laget som vann bollen innan. Anpassa nivån efter gruppens förmåga. Stor poäng kan samlas från båda sidorna men ges endast vid 3 vunna bollar i rad. Gå in två och två från ena sidan och utmana vinnarsidan.
* Om tid finns kvar spela småmatcher till 4 poäng eller bara spel. Alternativt att man är tre per plan och efter att en person anfallit så går nästa in. Det är bra att träna på att alltid vara redo och ha fokus på när det är sin tur och alla rör sig hela tiden.