Beachträning 29 juni 2021

Baggerspel uppvärmning!

Fokus är att ha kroppen riktad mot nätet. Passen ska inte vara för nära nät när det bara spelas bagger. Låt dem öva på att lägga korta och långa bagger när dom kommit in i spelet lite.

* 2 personer på varje sida av nätet. En börjar med underhandsserve. Endast bagger är tillåtet och endast en eller lite enklare två touch per lag. Kan med fördel börja med att spelas med endast en touch för att efter en stund spela 2 touch och sist 3 touch. Kan spelas med en vinnarsida om det är fler än 4 spelare på planen. Eller att lag står på tur bakom baslinje och byter när bollen är död. En kul variant är att spelaren måste nudda marken med magen innan de får spela igen. Då blir det också lite flås och dom får träna att snabbt hitta fokus igen.

En annan variant är att första bollen varje lag nuddar är en touch och nästa gång om bollen spelas tillbaka gäller 2 touch och sen 3 touch och är bollen fortfarande i spel börjas det om med 1 touch osv….tills bollen är död. Poäng ges som vanligt.

* Poäng samlas hela tiden när ett lag spelar tre touch innan bollen slås över till andra sidan. När bollen är död står vinnarlaget kvar och ett nytt lag kommer in – räkna ihop poängen. Man får stå max 2 eller 3 rundor i rad annars byts man ut ändå. Ledaren för protokoll med poängen. Ha med papper och penna. Många poäng blir det förhoppningsvis. Sätt klockan på 10 minuter och när tiden är ute vinner laget med mest poäng. Vid ojämnt antal spelare kan poäng samlas individuellt och lagen blandas hela tiden.

Dom högre gruppen kan ha krav på sig att exempelvis

* anfallet måste vara en drive och inte en bagger.
* Passet måst hamna minst två m från nät för att poäng ska ges.

Dom lägre grupperna kan ha andra krav på sej exempelvis att

* Mottaget måste spelas framåt
* Passaren måste vara riktad framåt mot nätet
* 3 bollpoängspel. Första bollen är en lätt serv i dom lägre grupperna och svår serv i dom högre. Dom som vinner bollen får ett lätt kast av ledaren. Vinner samma lag båda dom bollarna har man vunnit ”vinnarsidan” men spelar ändå en sista 3:e boll. Om samma lag vinner alla 3 bollarna får dom ett stort poäng och givetvis vinnarsidan. Samla så många stora poäng som möjligt. Byt lag ibland och börja om från noll.