Beachträning 17/8 2021

Fokus: Anfall korta och parallellt och diagonalt.

Uppvärmning:

* Bolla igång med bagger och lägg så småningom på drive till varandra.
* Ta en egen boll och jobba med drive in i nätet framför. Fånga bollen och jobba drive kontinuerligt. Få till handträff och armdraget.
* Två och två. Kasta upp till sej själv och driva till kompisen som fångar och gör likadant.
* Samma sak fast över nät.
* Öva två och två att kasta upp till sig själv och lägga en kort diagonal drive till kompisen. Öva både åt höger och vänster. Vinkla handen och behåll samma armdrag.

Öva korta anfall. Dela in varje planhalva i 4 likadana bitar. 2 personer i en kvadrat vid nät och 2 på andra sidan nät i kvadraten närmast nät. Spela minispel mot varandra och öva på att driva kort bara över nät när dom anfaller. Poke är tillåtet men helst korta drive.

* Träna att hålla igång bollen så länge som möjligt under spelet. Ena sidan får bara driva parallell och andra sidan endast diagonal drive. Spel som vanligt men det ska vara så snällt spel som möjligt där man försöker träffa motståndaren på andra sidan med parallell resp diagonal drive. Spela ut bollen på dom fyra som är inne. Räkna hur många gånger dom kan få den över nät på korrekt sätt.
* Minispel till 3 poäng. Kompisen ska säga om man ska lägga kort lång alternativt diagonalt eller parallellt. Lyckas man vinna bollen på det anfallet som partnern säger får man poäng. Bollen spelas alltid ut även om det inte blir korrekt som partnern säger. Wash om bollen dör på annat anfall.
* 3 bollpoängspel. Första bollen är en serv. Dom som vinner får lätt kast av ledaren. Vinner samma lag vinner man sida men man får en tredje boll och vinns även den får man ett stort poäng. Serv sker alltid från utmanarsidan.