## Gruppträning 220504

### Tema/fokus: Rörelse och grundteknik/bagger

#### Uppvärmning/rörelse/kontroll

Två och två ca 1 ½-2 meter från nät. Ena spelaren kastar underhandskast under nät. Den andra spelaren spelar tillbaka med bagger. Därefter gör båda spelarna en kort sidledsförflyttning och upprepar samma sak igen. Repetera längst hela nätet. Gå tillbaka till andra sidan och byt med varandra.

Gör samma sak igen men den här gången spelar man bagger över nätet.

Samma sak igen fast den här gången försöker båda spela bagger till varandra samtidigt.

Kör båda varianterna en gång till fast åt andra hållet.

**Viktigt att hela tiden jobba djupt och inte resa på sig vid förflyttning!**

#### Baggerteknik

**Spjutteknik**

Två och två (om tre kastar två spelare). En spelare står på knä. Den andra står ca 2-3 meter ifrån och kastar bollen från bröstet vid sidan om spelaren på knä. Mottagande spelare spelar en bagger med “spjutteknik” och tappar ner ena axeln för att bilda en planka åt rätt riktning.

**Förflyttning - kort**

Två och två (om tre kastar två spelare åt varsitt håll). En kastar lätt underhandskast till mottagaren som gör en kort en-stegs-förflyttning och släpar stödbenet efter sig för att hitta balans. Kör åt båda hållen.

**Förflyttning - lång**

Två och två (om tre kastar två spelare lång och kort). Lätt underhandskast. Mottagaren gör en tvåstegsförflyttning.

**Förflyttning - lång djup (bakåt och framåt)**

Lätt underhandskast på djupet. Mottagaren gör en två-stegs-förflyttning. Vid behov kombinera spjuttekniken.

! Tänk på att stå med ena foten lite framför den andra för att få ett effektivt första frånskjut. Vid förflyttning bakåt - tryck ifrån med främre benet, Vid förflyttning framåt, skjut ifrån med bakre benet.

**Servemottagning**

Varannan sida servar eller kastar över bollen. Efter en mottagning tar spelaren ner passet från passaren (baggerpass eller fingerpass) och roterar på egen sida. Är det 5 spelare roterar mottagaren till andra sidan. Vid missad serve slår samma spelare en ny serve direkt. Spelarna ska serva från olika positioner längs baslinjen och slå olika typer av servar för att mottagarna ska få bra variation, till exempel långa, korta, längs sidlinjen, lätta, tuffa, överskruvade eller float.

Byt grupper efter cirka fem minuter så att alla får serva mot alla spelare för att få bra variation.