

Träning 2024-09-17 17:30-18:30 Backspin

FOKUS FÖRSVAR!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar!

Uppvärmning 5-10 min;

Grundslag-volley-grundslag-overhead

Spelare 1 börjar med grundslag till efter linjen, spelare 2 spelar grundslag mot volley på spelare 1, spelare 1 spelar volley efter linjen, spelare två spelar grundslag till efter linjen, spelare 1 grundslag efter linjen, spelare 2 lobb, spelare 1 overhead efter linjen, spelare 2 grundslag efter linjen, spelare 1 lobb, spelare 2 overhead efter linjen (sen rullar vi på så)

Syfte: Fotarbete, längdkontroll, få upp flåset

Försvara overhead

Tränare spelar grundslag mot spelare 1 bak i banan som lobbar spelare 2, därefter försök att spela varannan lobb, varannan låg om det går (är vi fler än 2 så sätter spelare 2 igång bollen från bakplan med grundslag)

Lugna bandejas, bandejas med tryck, vibora, smash

Syfte: När kan jag vänta till efter glas, vilka måste jag ta innan, försöka spela dropp, när kan jag dubbel-lobba, gå framför linjen och försvara på volley (vid detta försvar så var snabb tillbaka eller hela vägen fram!)

Spelövning, försvara overhead

Vi sätter igång bollen med serve som sen spelas lågt, spelare som servat spelar en lätt volley som spelare bak kan lobba och sen är det samma som ovan men fritt spel

Syfte: Få in vad vi övat på i matchsituation

Avslutning "Ringen" vad var bra idag? Att tänka på? Vad var kul? Något som var konstigt? Övriga frågor?

TACK FÖR IDAG!