

Träning 2024-10-01 17:30-18:30 Backspin

FOKUS Ta nät!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar!

Uppvärmning 5-10 min;

Volley-volley / forehand-backhand

En spelare fram och en bak, ni måste spela varannan forehand och varannan backhand båda två (se till att spela i det tempot ni klarar av)

Syfte: Fotarbete, få upp flåset, fartkontroll

1. transition från försvar till anfall

(Vilka olika sätt kan vi ta nätet på) Vi kör igenom denna en gång till.

Lobba långt, droppa, snabb lobb till bandeja och blocka, "rusha" nätet efter slag mot kropp, denna känner vi lite på för att se om det kan ge något, vilka vinklar måste jag då täcka av?

1.1 En på nät och en bak (gärna kross). Spelare bak sätter igång bollen, spelare framme vid nät spelar volley, spelare bak spelar grundslag, spelare framme vid nät spelar volley, spelare bak lobbar förbi spelare framme vid nät, bajada från spelare som nu är bak, volley från den framme vid nät, grundslag från bakplan, volley från nätspelare, den bak lobbar förbi och så rullar vi på. Vi spelar denna övning med olika tempo, dvs lugnt från början och sen trappar vi upp.

1.2 I denna övning är det fokus på kontroll och ni "hjälp" varandra (dvs inte spela för hårt utan spela till motståndaren istället för att vinna bollen). Spelare 1 bak spelar grundslag till spelare 2 framme vid nät som spelar volley, spelare 1 droppar och går framåt, spelare 2 spelar löst tillbaka till spelare 1 som volleylobbar spelare 2. Därifrån overhead eller bajada för spelare 2 till spelare 1 som spelar volley till spelare 2 som nu är bak, går det att få rull här så kör på. Annars börja om igen.

Samma övning men med fokus att vinna bollen. Nu är det ok att stå kvar bak tills droppen är tillräckligt bra. Blir volleylobben dålig så straffa spelaren som är på väg framåt.

Syfte; testa på olika sätten att ta nät, vad passar mig, vad behöver jag utveckla?

I vilka lägen är de olika sätten bra?

2. Matchspel med fokus på att ta nät.

Syfte; Inte ha för bråttom fram, spela grundslag tills vi har läge att droppa eller lobba. När vi väl går så gå fullt!

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

TACK FÖR IDAG!