

Träning 2024-10-03 17:30-18:30 Backspin

FOKUS Ta nät!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar!

Uppvärmning 5-15 min;

Kuvertet med studs

Kuvertet med volley

Kuvertet "special" volley-volleylobb-overhead-volley-volleylobb-overhead

Syfte: Kontroll!

Spelövning 1. transition från försvar till anfall, rör oss med varandra, går en så går båda, explodera framåt! (fritt spel)

Tänk på att inte ha för bråttom framåt, försök använda alla olika sätt att ta nät (lobba förbi, dropp, lobb till bandeja och blocka, rusa nätet vid slag mot svaghet)

Spel! Om vi hinner, fritt matchspel.

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

TACK FÖR IDAG!