

Träning 2024-10-08 17:30-18:30 Backspin

FOKUS Behålla nät!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar!

Uppvärmning 5-15 min;

Öv.1. 1-1 (en bak och en fram)

Den som står fram slår varannan volley-Bandeja (tänk på att spela Bandejan så ni hinner fram och slå volleyn utan att vara i rörelse) Träna på att spela Bandejan så den som försvarar måste släppa i glas.

I försvarsspelet rör vi på fötterna!

Syfte: Kontroll av fart och djup

Öv.2.1, 2-2 (två fram och två bak)

Två framme vid nät, två bak (tränare sätter igång bollen från bakom de som står på nät)

Spelare 1 bak spelar lågt grundslag mot spelare 1 framme

Spelar 1 framme spelar volley mot spelare 1 bak (mot mitten)

Spelare 1 bak spelar grundslag mot spelare 2 framme

Spelare 2 framme spelar volley mot spelare 2 bak

Spelare 2 bak spelar lobb mot spelare 2 framme

Spelare 2 framme spelar bandeja mot mitten (mot spelare 1 bak)

Spelare 1 bak lobbar spelare 1 fram

Spelare 1 fram spelar bandeja mot spelare 1 bak

Därefter börjar det om med volley

Syfte: Anfallande lag; Inte byta sida utan att gå genom mitten, kontroll som par var i banan vi skall vara vid byte av spelare vi spelar mot

Öv.2.2, 2-2 (två fram och två bak)

Spelare 1 bak spelar lågt grundslag mot utsida spelare 1 fram, Spelare 1 fram spelar volley mot mitten

Spelare 1 bak spelar grundslag mot forehand på spelare 2 fram, Spelare 2 fram spelar volley mot hörn

Spelare 2 bak spelar lobb mot spelare 2 fram, Spelare 2 fram spelar bandeja mot mitten(fortfarande mot spelare 2 bak)

Spelare 2 bak lobbar spelare 2 fram, Spelare 2 fram spelar bandeja mot mitten (mot spelare 1 bak)

Spelare 1 bak lobbar spelare 1 fram, Spelare 1 fram spelar bandeja mot hörn mot spelare 1 bak

Spelare 1 bak lobbar spelare 1 fram

Därefter Tillbaka till volleys och övningen går runt igen

Öv.3. Spelövning med start volley-bandeja, därefter fritt spel

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

TACK FÖR IDAG!