

Träning 2024-10-10 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)

Ni får inte spela på samma gubbe som spelade på er, ok med både lobb och låga slag, ni bak skall hålla nätet, blir det en lobb över de som står fram så hamnar ni automatiskt bak

Syfte: Enbart kontroll! Syfte är att träna på att byta sida när man måste.

Öv. 2.2, Samma övning men utan regel att spela på någon speciell gubbe.

Spelar ni lågt måste ni spela mot backhand eller hårt mot kropp på motståndaren alternativt valfri lobb. Lobbar ni över motståndaren så blir ni automatiskt fram.

Syfte: Spela mot motståndarnas svagheter, kontrollera längd och sikte

Öv. 2.3, samma som ovan men med fullt spel, ni får endast ta nätet när droppen är bra, lobben går förbi eller när ni går fram och blockar bandeja

Syfte: Använd de slag som gör att ni stannar på nät (skapa yta-använd yta) genom att spela sidled och djupled, bajadas skall ni inte missa i denna övning!

Öv.3. Fritt spel men med start lobb! (Är det läge att gå fram direkt så gör det) Block eller om ni lobbar förbi

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

TACK FÖR IDAG!