

Träning 2024-10-15 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 bak spelar 2 låga och därefter 3 lobb (tredje lobben skall vara till Bajada så ni byter position (den som stod bak går fram och blockar Bajadan, därefter 2 volley och sen 3 lobbar)

Att tänka på; I försvarsspelet rör vi på fötterna! I anfall missar vi inte och köper oss tid.

Syfte: Kontroll av fart och djup

Öv.2.1, 2-2 (två fram och två bak)

Enbart låga slag från de som står bak, men mot valfri spelare och sida

Ni som spelar fram skall spela på förutbestämt mål.

I denna ordning; Höger hörn, höger mitt, vänster mitt, vänster hörn, vänster mitt, höger mitt, höger hörn. (sen rullar det på)

Syfte: Kontroll, träffa target

Öv.2.2, 2-2 (två fram och två bak)

Samma som ovan men de bak får lobba

Syfte: Kontroll, träffa target

Öv.3. Spelövning

Från serve, returnerande lag måste spela lågt, första volleyn mot samma spelare som serve gick mot men mot T eller hörn (serverar vi mot glas så måste nästa volley gå mot mitten och tvärtom) I denna övning tar vi bort den vinnande smashen, dvs inga kickar eller power-smashar.

Hur avgör vi bollen? (Kick mot galler, trycker ner samma spelare, Vibora, stoppboll)

Syfte; Tankesätt efter serve, hur spelar vi med trötta bollar eller på en bana som ej är smashvänlig?

Öv.3.1 Fritt spel från serve (endast 1 serve ingen andraserve)

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

TACK FÖR IDAG!