

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

FOKUS Behålla nät!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar!

Uppvärmning 5-15 min;

### Öv.1. 2-2, Brevet i stort format med 2 på nät

Du får inte spela på den spelaren bollen kommer ifrån, bara lågt tills du slagit två bollar, efter det lobba över motståndarna och de börjar om bakifrån med samma sak.

Bara låga slag till ni spelat 2 låga då lobbar ni över motståndarna, ni får fortfarande inte spela tillbaka till samma person ni fått den ifrån.

Syfte: Uppvärmning, ni skall klara att hålla igång bollen i 5 minuter

#### Öv.2.1, 2-2 (två fram och två bak)

Enbart låga slag från de som står bak, MEN tar ni efter glas är det ok att lobba. (då lobbar ni förbi mottståndarna och tar nät) Så de som spelar fram skall försöka hålla bollen kort i banan och inte spela till efter glas.

Syfte: Längdkontroll

#### Öv.2.2, 2-2 (två fram och två bak)

Enbart låga slag från de bak, MEN om ni spelar innan glas är det ok att lobba (då lobbar ni förbi motståndarna och tar över nät) Så de som spelar fram skall försöka spela volleyn så motståndarna måste släppa i glas.

Syfte: Längdkontroll

#### Öv.3.1, Spelövning

Från serve, försvarande lag spelar lågt tills ni kan släppa i glas och lobba (retur=alltid lågt, därefter fritt spel

#### Öv.3.2, Spelövning

Från serve, försvarande lag spelar lågt om ni måste spela efter glas (retur=alltid lågt), annars ok att lobba, därefter fritt spel

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

TACK FÖR IDAG!