

## Träning 2024-10-22 17:30-18:30 Backspin

FOKUS Anfall!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar!

Uppvärmning 5-15 min; Matchuppvärmning, värm upp alla slag för idag skall det gasas på!

**Öv.1, Från korg, volleys (75-85% som vi sen utökar till 85-100%)**

**Öv.2, Från korg overhead (ni väljer själva vilken beroende på hur bollen kommer) vi spelar i det tempot vi klarar av men inte över 85 % sen utökar vi till 85-100% på alla slag för att känna skillnaden och lära oss när vi inte skall trycka på så mycket.**

**Öv.3, Från korg bajada, max 85 % (blir lobben för kort så slå overhead) sen utökar vi till 85-100%.**

**Öv.4, samma tre övningar som ovan fast en mot en (försvarande spelar på "fel" sida. Här trycker vi på ordentligt (våga misslyckas) i försvar är det bara överlevnad**

**Öv.5, Spelövning kross med vanliga game, inga regler förutom att andra studsens måste vara inne**

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

TACK FÖR IDAG!