

Träning 2024-10-24 17:30-18:30 Backspin

FOKUS Anfall!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar!

Uppvärmning 5-15 min; Matchuppvärmning, värm upp alla slag!

Öv.1, Från korg, volleys 85-100% (ni kör från både forehand/backhansidan)

Öv.2, Från korg, overhead (ni väljer själva vilken beroende på hur bollen kommer) vi spelar i det tempot vi klarar av men så "hårt" som möjligt på alla slag för att lära oss när vi inte skall trycka på så mycket.

Öv.3, samma två övningar som ovan fast en mot en (försvarande spelar på "fel" sida om det behövs. Här trycker vi på ordentligt (våga misslyckas) i försvar är det bara överlevnad.

Öv.4, Spelövning, där vi räknar poäng 1-10, vi byter medspelare efter varje "match)

Här får man 2 poäng för smashar, drivevolleys och stoppbollar.

(Med smashar menas por tres, tillbaka på egen sida, knack och fake. När dessa blir direkta vinnare)

Öv.5, spelövning – fritt med vanliga game. Vi byter medspelare om vi hinner.

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

TACK FÖR IDAG!