

Träning 2024-11-05 17:30-18:30 Backspin

FOKUS Anfall!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar!

Uppvärmning 5-15 min; 1-1 Först grundslag bak sen en framme vid nät

Backhand till backhand, forehand till forehand, bajada till bajada (längdkontroll!)

Samma framme vid nät förutom Bajada.

Få även in lobb/overhead; När du lobbar från bakplan måste nästa slag från den bak vara block (gå framför linjen 1-2 m och blocka till volley på spelaren framme vid nät) spelaren på nät siktar på racket på sin "motståndare" för att hålla igång bollen.

Öv.1, En på nät skall spela alla volleys före linjen, därefter på linjen, sen efter linjen, därefter valfritt 5 min var sen byte.

Öv.2, samma sak men med overhead. Den bak spelar varannan lobb och varannan låg.

Öv.3, Prickskytte! Träffa utsatta mål (olika tempo) Vi kör detta från korg (en korg) och lägger sedan i detta i spelmoment. Alla slag skall försöka nå dessa targets.

*andrastuds precis vid glaset i mitten (volley, Bandeja)

*Pikko, skarven mellan galler/glas (overhead)

*Linjen (Volley, overhead) För att försvåra för motståndaren att spela innan glas (behålla nätet)

*mot hörnet (volley, overhead)

*galler (overhead, volley)

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)

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

TACK FÖR IDAG!