

Träning 2024-11-07 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

Öv.1, Prickskytte! Träffa utsatta mål (olika tempo) Vi kör detta från korg (en korg) och lägger sedan till 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.2, Bajada med targets, (diskutera strategier beroende på var motståndaren står)

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!