

Träning 2024-11-19 17:30-18:30 Backspin

FOKUS Ta nät!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar!

Uppvärmning 5-15 min,

Volley-overhead, En spelare bak som slår varannan låg och varannan lobb, spelare som "anfaller" spelar i det tempot man klarar av för att hinna fram och slå volley samt tillbaka för att hinna spela overhead

1.1 En på nät och en bak (gärna kross). Spelare bak sätter igång bollen, spelare framme vid nät spelar volley, spelare bak spelar grundslag, spelare framme vid nät spelar volley, spelare bak lobbar förbi spelare framme vid nät, bajada från spelare som nu är bak, volley från den framme vid nät, grundslag från bakplan, volley från nätspelare, den bak lobbar förbi och så rullar vi på. Vi spelar denna övning med olika tempo, dvs lugnt från början och sen trappar vi upp.

1.2 I denna övning är det fokus på kontroll och ni "hjälp" varandra (dvs inte spela för hårt utan spela till motståndaren istället för att vinna bollen). Spelare 1 bak spelar grundslag till spelare 2 framme vid nät som spelar volley, spelare 1 droppar och går framåt, spelare 2 spelar löst tillbaka till spelare 1 som volleylobbar spelare 2. Därifrån overhead eller bajada för spelare 2 till spelare 1 som spelar volley till spelare 2 som nu är bak, går det att få rull här så kör på. Annars börja om igen.

1.3 Samma övning men med fokus att vinna bollen. Nu är det ok att stå kvar bak tills droppen är tillräckligt bra. Blir volleylobben dålig så straffa spelaren som är på väg framåt.

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

TACK FÖR IDAG!