

## Träning 2024-11-21 17:30-18:30 Backspin

FOKUS Ta nät!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar!

Uppvärmning 5-15 min,

### 1. Volley-volley-overhead

Båda fram, ni spelar volley till varandra, en av er spelar var tredje overhead (alltså var tredje lobb på den andra)

1.2 samma övning men med Bajada (spela i det tempot ni hinner med)

2.1 En bak och en fram. Tränare står på samma sida som den som står fram och sätter igång bollen till den som är bak.

Spelare bak droppar rakt, den som tar emot måste spela kort mot galler mot den spelare som startat bak. Den som avancerar fram väljer om han vill droppa tillbaka eller lobba, därefter fritt spel.

2.2 En bak och en fram. Tränare står på samma sida som den som står fram och sätter igång bollen till den som är bak.

Spelare bak droppar mitten, den som tar emot måste spela kort mot galler mot den spelare som startat bak. Den som avancerar fram väljer om han vill droppa eller lobba, därefter fritt spel.

3.1 från korg, starta bak

Dropp mot mitten, droppvolley mot galler, overhead mot mitten, overhead valfritt

3.2 från korg, efter glas, överlobb, avancera framåt och blocka Bajada, avancera fram volleydropp mot galler, volleyavslut

1-1 Hårt mot kropp, dropp, och sen valfritt spel (gå inte fram om droppen blir dålig)

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

TACK FÖR IDAG!