

Träning 2024-11-28 17:30-18:30 Backspin

FOKUS Behålla nät!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar!

Uppvärmning 5-15 min, volley-bandeja-volley-bandeja (lugnt tempo)

1.1 en fram och en bak, den som står fram skall gör allt för att behålla nätet, volleys, bandejas, vibora (vi börjar med att den som står bak inte får gå fram (då är det ok att spela kontrollerad Bajada om man blir överlobbad.

1.2 Samma som ovan men om du blir överlobbad så måste du spela lobb tillbaka och gå på nät direkt, vi vill tvinga den som står bak att stå bak och inte ta nätet.

1.3 samma som ovan men den som står bak skall göra allt för att ta tillbaka nätet

2.1 Längd/tempokontroll Volleys Bandeja (mål att sikta på, var vill vi ha andrastudsen?)

3. Spelövning, fritt spel med fokus på att behålla nät, använd det vi gjort tidigare idag. (Start frånservice)

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

TACK FÖR IDAG!