

Träning 2024-02-03 10:00-11:00 Bandeja 1

FOKUS KONTROLL!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar!

Uppvärmning 10 min; Övning "Prickarna" grundslag fh/bh över nät med prick att sikta på, sen även en av deltagarna på volley, två(2) deltagare.

Övning "Kuvertet" spel i zick zack över nät 4 deltagare

Övning "plocka boll" där prickarna låg lägger vi istället en boll som skall plockas upp och läggas ner efter varje touch.

Syfte: Bollkänsla, uppvärmning, fotarbete, teknik

20 min slag/teknik, stor fokus på teknik och rätt tempo

Övning "Trafikljuset" slå bollen i de tre olika zonerna 10 gånger i rad.

Sedan bygger vi på med att ej slående aktiv ropar ut vilken zon du skall spela i(1-2-3)

Gör samma sak kross!

Syfte: Träffpunkt! Slagteknik, förståelse för höjd samt styrka, riktning

Slag/teknik 2

Från korg, spela rakt med rätt tempo; volley, overhead, volley

Efter glas, volley, overhead, volley

Syfte: Rörelsemönster, slagteknik, tempo, skillnader i slagen

Från korg; Overhead!

Bandeja, Vibora, Gancho (olika ställen att sikta på)

Syfte: Slagteknik, tempo, skillnader i slagen, placering av slag

Matchspel, fokus "No mistakes"

Syfte: Spela med marginal

Avslutning "Ringen" vad var bra idag? vad har ni lärt er? Vad var kul? Något som ni inte förstod?

TACK FÖR IDAG