

## Träning 2024-03-23 10:00-11:00 Bandeja

FOKUS försvar till anfall!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar!

Uppvärmning 5-10 min;

Pricken 1-1, volley-pricken

Syfte: Bollkänsla, fotarbete, teknik, finlir

20 min hur man tar nätet, fördelar nackdelar med de olika valen

1. Lång lobb (över/förbi motsdåndarna) – då kommer ni sannolikt få en bajada emot er, alternativt lobb tillbaka

2. Chiquita/dropp och sen ta nätet, nästa slag blir volley (hård volley mot kropp, chiquita igen eller volley-lobb) – hur bra kan jag slå nästa boll efter jag gjort första droppen?

Syfte: Hur tar vi nätet, i vilka steg måste vi göra det, samarbete med partner

10 min samma som ovan men med fortsatt spel efter de första momentet

Syfte: Hur tar vi nätet, i vilka steg måste vi göra det, samarbete med partner, i spelmoment

Matchspel 10-15 min, fokus återta nätet

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

TACK FÖR IDAG