

## Träning 2024-10-26 10:00 Bandeja

### FOKUS Anfall!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar för idag blir det åka av!

Uppvärmning 5-10 min; Matchuppvärmning

**Öv.1, Från korg, volleys** (75-85% som vi sen utökar till 85-100%)

**Öv.2, Från korg overhead** (ni väljer själva vilken overhead beroende på hur bollen kommer) vi spelar i det tempot vi klarar av men inte över 85 % sen utökar vi till 85-100% på alla slag för att känna skillnaden och lära oss när vi inte skall trycka på så mycket.

**Öv.3, Från korg bajada**, max 85 % (blir lobben för kort så slå overhead) sen utökar vi till 85-100%.

**Öv.4, samma tre övningar som ovan fast en mot en** (försvarande spelar på "fel" sida. Här trycker vi på ordentligt (våga misslyckas) i försvar är det bara överlevnad

**Öv.5, Spelövning**, där vi räknar poäng 1-10, vi byter medspelare efter varje "match"

Här får man 2 poäng för smashar, drivevolleys och stoppbollar.

(Med smashar menas por tres, tillbaka på egen sida, knack och fake. När dessa blir direkta vinnare)

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

TACK FÖR IDAG!