

Träning 2024-02-17 09:00-10:00 Lobb

Dagens träning Fokus volley!

Uppvärmning på banan 10 minuter

Jogga, höga knän, grodhopp, värm upp fotlederna, fake crawl i luften.

"Hämta bollar"

Tränaren kastar ut bollar som spelarna hämtar tillbaka med snabba fötter

Övning "Volley-pricken" en av deltagarna på volley som siktar på pricken, den andra spelar så den andra kan spela volley, två(2) deltagare.

En mot en volley till varandra över nät två(2) deltagare.

Övning "Volley-Kuvertet" spel i zick zack över nät 4 deltagare (volley)

Syfte: Bollkänsla, uppvärmning, fotarbete, teknik

Slag/teknik, 15 min

Från korg; Forehandvolley/backhandvolley/blockvolley (inte stå för nära nät, upp med racket, split-step, kort baksving, fram med rätt ben)

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

(När, var, hur, varför)

Slag/teknik, 10 min

Från korg; Grundslag Bh/Fh till motspelare framme vid nät som spelar volley

Syfte: Förståelse för spelet (ett lag fram och ett bak), volley i mer matchlik övning

Matchspel, 20 min

Djungelpadel med max 2 studs och max 3 tillslag, man måste passa en gång inom laget, 2 banor, 4 spelare på varje

Syfte: Få ner antal studsar och tillslag till mera matchlikt spel än tidigare

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

Syfte: Alla skall få säga sitt!

TACK FÖR IDAG