

Träning 2024-09-28 09:00 Lobb

FOKUS Spel!

Uppvärmning – löpning utanför banan

Öv.1. Tränare på ena sidan av nätet, spelarna på den andra i grundposition bak (de som köar står i hörnen) Grundslag från bakom linjen, kom sedan fram och slå en volley, därefter overhead, därefter slag efter bakglas. (se till att byter sida efter de slagit)

Öv. 2. Två bak och två på nät, tränare står bakom de som står framme vid nät.

Tränare sätter igång bollen till de som står bak (de som står bak skall försöka slå låga slag till de som står framme vid nät som spelar volley (eller efter studs om det blir så)

Byt sen så alla får stå på alla platser

Öv. 3. Därefter spel där tränaren sätter igång bollen!

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

TACK FÖR IDAG!