

Träning 2024-10-12 09:00 Lobb

FOKUS Volley!

Uppvärmning – hämta bollar (tränaren kastar en boll för varje spelare som hämtar den och kommer tillbaka med den)

Syfte: Läsa spelet, fotarbete, uppvärmning

Öv.1.1, Tränare på ena sidan av nätet, hälften av spelarna på den andra

Tränare spelar bollen mot spelarens volley som skall försöka "passa" den till motståndaren bak på andra sidan nätet, spelaren bak spelar tillbaka bollen till den framme vid nät (2 volleys, 1 forehand och en backhand) Byt så alla får vara framme och bak

Öv. 1.2, Samma fast tvärtom 😊

Tränare spelar till den som står bak som "passar" till den som står fram som spelar volley tillbaka (både forehand och backhand skall användas bak)

Öv. 2, volleyträning från korg, forehand/backhand (ha mål att sikta på!!)

Öv. 3. Spel där tränaren sätter igång bollen!) försöka ha en studs men ok med två

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

TACK FÖR IDAG!