

Träning 2024-10-19 09:00 Lobb

FOKUS overhead!

Uppvärmning – bolla mot glaset, först med studs sen utan studs, sen 2-2

Syfte: Bollkänsla, slå lösare, förstå glasstuds

Öv.1.1, Overhead "gancho"

Lobb från korg, två overheads sen sist i kön på motsatt sida, lobb från båda sidor av tränaren

Syfte; Slå bollen över huvudet samt röra sig så man kommer rätt till bollen

Öv. 2, Malte special

Tränare på en sida av nätet, spelarna på den andra, alla på ett led, först forehand, klarar man det blir det backhand, klarar man det blir det efter glas, efter det volley, har man klarat det så springer man över på tränarens sida och skall fånga bollarna från de andra

Öv.3, Markus favorit

Grundslag (både forehand och backhand), därefter volley (både backhand och forehand), gancho med mål att träffa

Öv. 4.Spel där tränaren sätter igång bollen! En studs! (ok med två)

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

TACK FÖR IDAG!