

## Träning 2024-02-03 11:00-12:00 Rulo

### FOKUS KONTROLL!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar!

**Uppvärmning 10 min;** Övning "Prickarna" grundslag fh/bh över nät med prick att sikta på, sen även en av deltagarna på volley, (detta görs två och två)

Övning "plocka boll" där prickarna låg lägger vi istället en boll som skall plockas upp och läggas ner efter varje touch. (2 deltagare)

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

Syfte: Bollkänsla, uppvärmning, fotarbete, teknik

**Slag/teknik, 20 min,** stor fokus på teknik och rätt tempo

Övning "Trafikljuset" slå bollen i de tre olika zonerna 10 gånger i rad.

Sedan bygger vi på med att ej slående aktiv ropar ut vilken zon du skall spela i (1-2-3)

Gör samma sak kross!

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

**Slag/teknik 2, 15 min**

Från korg, spela rakt med rätt tempo; volley, overhead, volley

Efter glas, volley, overhead, volley

Syfte: Rörelsemönster, slagteknik, tempo, skillnader i slagen

Från korg; Overhead!

Bandeja, Vibora, Gancho (olika ställen att sikta på)

Syfte: Slagteknik, tempo, skillnader i slagen, placering av slag

**Matchspel, fokus "No mistakes"**

Syfte: Spela med marginal

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

TACK FÖR IDAG