

## Träning 2024-03-16 11:00-12:00 Rulo

FOKUS Försvar!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar!

Uppvärmning 5-10 min;

Grundslag över nät (sikta mot linjen), grundslag efter glas-volley-grundslag efter glas, en på nät (volley/overhead)

Syfte: Bollkänsla, fotarbete, teknik, kondition, hårdhet/längd på slag

10 min försvar 1-1

En mot en rakt över nät, den bak spelar låga bollar till nätspelaren som bara spelar volley innan linjen.

Vi bygger på med volley efter linjen, valfritt, den bak spelar i olika tempo (chiquita, hårt mot kropp, spela i rätt spelriktning mot svagare punkter, "hög" backhand)

Syfte: Grundteknik försvar, vad skall jag tänka på, när spelar jag vilket slag och i vilken riktning

10 min försvara hörn från korg, spela mot hög backhand, chiquita, hårt mot kropp, lobb

Syfte: Förstå hörnet. Var skall jag sikta från hörnet, vilka bollar kan jag "attackera"

10 min försvar 2-2

Samma sak men mer matchlikt med två försvarsspelare och två framme vid nät.(inga lobbar)

Tanke med slagen, var, när, hur, varför?

Syfte: Grundteknik försvar, vad skall jag tänka på, när spelar jag vilket slag och i vilken riktning

Matchspel 10-15 min, fokus försvar

Börjar med att bara spela lågt från försvar, efter 3-5 bollar över nät så är det fritt

Syfte: Fokus försvar, när använder vi lobben?

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

TACK FÖR IDAG