

Träning 2024-04-06 11:00-12:00 Rulo

FOKUS försvar till anfall!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar!

Uppvärmning 5-10 min;

”Matchuppvärmning” Grundslag, volley, overhead (MYCKET noga med tekniken)

20 min hur man tar nätet, fördelar nackdelar med de olika valen (fortsättning från förra veckan)

1. Lång lobb (över/förbi motståndarna) – då kommer ni sannolikt få en bajada emot er (var skall vi placera oss i banan då?), alternativt lobb tillbaka

2. Chiquita/dropp och sen ta nätet, nästa slag blir volley (hård volley mot kropp, chiquita igen eller volley-lobb) – hur bra kan jag slå nästa boll efter jag gjort första droppen?

Vad kan vi göra för att motståndarna inte skall ta nätet?

Syfte: Hur tar vi nätet, i vilka steg måste vi göra det, samarbete med partner

10 min samma som ovan men med fortsatt spel efter det första momentet

Syfte: Hur tar vi nätet, i vilka steg måste vi göra det, samarbete med partner, i spelmoment

Matchspel 10-15 min, fokus återta nätet

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

TACK FÖR IDAG