

## Träning 2024-04-27 11:00-12:00 Rulo

FOKUS Overhead, tempo i olika slag!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar!

Uppvärmning 5-10 min;

Pricken 1-1 vid andra stolpen, sen värmer vi upp overhead

20 min, olika tempo i overhead

Syfte: när accelererar vi, när spelar vi spin/platt, position, varför?

10-15 min, 1-1, den som står bak (står kvar bak) försöker lobba på varje boll (går det inte så spela lågt) den som spelar overhead väljer slag.

Syfte: Välja rätt slag, positionering vid olika lobbar, kan jag se vilken overhead motståndaren slår, var bör jag befinna mig då (i försvar)?

Matchspel 10-15 min, ett lag spelar bakåt och får bara gå fram när de ser rygg på motståndaren

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

TACK FÖR IDAG