

## Träning 2024-09-14 11:00 Rulo

### FOKUS FÖRSVAR!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar!

Uppvärmning 5-10 min;

Grundslag före och efter glas (helt ok att gå fram att slå någon volley när ni spelat så motståndaren måste släppa i glaset, detta är uppvärmning)

Pricken 1-1, volley-pricken (gå över till 3-4 spelare)

Syfte: Bollkänsla, fotarbete, teknik, finlir

10-12 min per övning, 1-1 rakt, 2-1, 1-2, 2-2. En i försvarsposition en på nät, inga lobbar

Rör på fötterna, djupa knän, hitta tillbaka till grundposition, träffa bollen framför kroppen, kommunikation, neutralisera (spela på motståndarnas svagheter, hög backhand, hårt mot kropp, dropp), skapa tid (använd glaset), växla tempo, spela saktare vid stress.

Syfte: Försvar från bakplan, styra poängen med hjälp av tempo, val av slag och slagplacering, överlev (en boll till)

Matchspel 10-15 min, samma som ovan men med valfritt spel efter tre låga bollar.

Syfte: är att inte missa i försvaret

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

TACK FÖR IDAG!