

Träning 2024-10-12 11:00 Rulo

FOKUS Behålla nät!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar!

Uppvärmning 5-15 min;

Kuvertet med studs

Kuvertet med volley

Kuvertet "special" volley-volleylobb-overhead-volley-volleylobb-overhead

Syfte: Kontroll!

Öv.1, 2-1 (två bak och en fram)

Den som står fram slår varannan volley-Bandeja mot varannan spelare bak, ni byter spelare genom att slå bandeja (tänk på att spela Bandejan så ni hinner fram och slå volleyn utan att vara i rörelse)
Träna på att spela Bandejan så den som försvarar måste släppa i glas.

I försvarsspelet rör vi på fötterna!

Syfte: Kontroll av fart och djup

Öv.1.2, 2-1 (två bak och en fram)

Spelare 1 bak spelar alltid mot mitten på spelare 1, Spelare 2 bak spelar alltid mot sidan

Den som står framme vid när kommer först få en volley från spelare 1 bak, spela tillbaka till spelare 1

Sen får spelare fram en lobb från spelare 1 bak som du spelar till spelare 2

Spelare 2 spelar låg utsida mot spelare fram som spelar volley tillbaka, spelare 2

Spelare 2 lobbar utsida av spelare fram som spelar overhead mot spelare 1 bak

Sen börjar vi om

Syfte: Att bli tvingad att byta spelare att spela mot

Öv.1.3, 2-1 (två bak och en fram)

Spelare fram spelar volleys (2 mot varje kille bak, en mot varje sida av den killen)

Den som står fram får slå volley mot hörn när den spelas från motsatt sida. Du får bara spela mot hörn när du får bollen i mitten

Jag förklarar bättre på planen känner jag 😊

Syfte: Anfallande lag; Inte byta sida utan att gå genom mitten

Öv.2, matchspel med fokus att behålla nät, den fram spelar själv.

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

TACK FÖR IDAG!