

Träning 2024-10-26 11:00 Rulo

FOKUS Anfall!

Se till att vara uppvärmda när träningen börjar för idag blir det åka av!

Uppvärmning 5-10 min; Matchuppvärmning

Öv.1, Från korg, volleys (75-85% som vi sen utökar till 85-100%)

Öv.2, Från korg overhead (ni väljer själva vilken overhead beroende på hur bollen kommer) vi spelar i det tempot vi klarar av men inte över 85 % sen utökar vi till 85-100% på alla slag för att känna skillnaden och lära oss när vi inte skall trycka på så mycket.

Öv.3, Från korg bajada, max 85 % (blir lobben för kort så slå overhead) sen utökar vi till 85-100%.

Öv.4, samma tre övningar som ovan fast en mot en (försvarande spelar på "fel" sida. Här trycker vi på ordentligt (våga misslyckas) i försvar är det bara överlevnad

Öv.5, Spelövning, där vi räknar poäng 1-10, vi byter medspelare efter varje "match"

Här får man 2 poäng för smashar, drivevolleys och stoppbollar.

(Med smashar menas por tres, tillbaka på egen sida, knack och fake. När dessa blir direkta vinnare)

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

TACK FÖR IDAG!