# Träning barn/ungdom 25 maj

**Tema/fokus: Spike och spel**

## **Valfri uppvärmning**

## **Bagger- och ståshot-matcher**

* 2 mot 2. Kast in från sidan. Övriga som spelar samlar boll och ett par är hela tiden redo att kliva in. Kör matcher först till 3 poäng. Vinnarlaget står kvar.
* Fortsätt matchspelet på samma sätt men lägg på stå-shot istället för rent baggerspel.

Förenklad variant: Kör level 4 om de inte klarar av att spela bollen hela vägen. Men testa gärna att gå över till level 5 efter en stund.

Håll tempo i övningen så att alla får röra sig hela tiden, inklusive de som samlar boll och att de hjälps åt att hålla koll på vilka som står på tur att spela.

**!** Betona vikten av att man följer varandra inom laget och spelar nära varandra hela tiden. Ett tips är att likna samspelet och rörelsen vid att de har som ett osynligt gummiband mellan sig. Bollen ska hela tiden spelas framåt så att ens partner kan röra sig framåt och inåt planen.

## **Torrhopp**

Gå igenom teknik för upphopp genom att barnen får träna på att ”torrhoppa” mot nät. Lär ut den korta ansatsen där de vilar på vänsterfoten och därefter kliver framåt och sätter i höger-vänster tillsammans med kraftfull armsving och att de snabbt kommer upp med armarna i position för en spike. En viktig nyckel är att bakre armens armbåge är högre än axeln.

## **Up & go**

3 och 3 eller två grupper. En spelare står framme vid nät med en boll. 1 eller flera står på kö eller redo för upphopp och spike. Spelaren vid nät ger signal genom att slå till på bollen och kastar upp bollen som ett pass genom ett underhandskast rakt upp. Anfallande spelare gör en aktiv fotisättning, höger-vänster, och försöker slå över bollen. Kör 6-8 bollar och byt. Ingen stress!

*-Förenklad variant: Ledaren står på en bänk och håller upp bollen vid nätkanten (sänk nätet vid behov). Barnen står på kö och får prova att hoppa upp och försöka slå över bollen. Varje barn få ta med en boll och lämna över till ledaren och hämta sin boll efter spike. Fokusera på rätt teknik för fotisättningen. Det är mindre viktigt att de får över bollen eller inte till en början.*

## **Mottag + anfall (up & go med mottag)**

Dela upp hela planen i två halvor. Två spelare står en meter från nät och agerar passare. Två spelare står på andra sidan ca 3 meter från nät. Resten står på två köer vid baslinjen på samma sida som passarna och de får kliva in en och en för servemottagning.

Övningen går utmärkt att genomföra utan upphopp.

**Steg 1** – Övningen börjar med kast över nät (lätt underhandskast) för en servemottagning. Efter mottag fångar passaren bollen. Den som tog emot bollen gör en snabb förflyttning för optimal position för anfall och får ett kastat pass från passaren som mottagande spelare sedan försöker anfalla på.

Efter ca 6-8 bollar byter man passare (kör lika många som antal i gruppen). Kör tills alla har passat/kastat pass minst varsin gång.

Spelaren som spikar hämtar bollen.

*Fokus: Bra mottag och snabb förflyttning till anfallsposition. Stå inte och vänta ut/”beundra” servemottagningen! Här lägger vi grunden för ett bra anfall. Genom att fånga bollen och kasta upp ett pass kan vi lägga full fokus på förflyttning och anfall.*

**Steg 2 – Samma övning med nu passar spelare två bollen direkt**

Den som agerar passar börjar i ”zon 2”, d v s att den börjar några kliv bak så att spelaren kan ta de sista stegen in i ”zon 3” d v s ideal passarposition (ca 1 meter från nät). Påminn om att passaren ska rikta kroppen dit hen vill passa bollen, INTE gentemot din partner.

**Steg 3 – Fullt spel 2 mot 2**

Kast in från sidan. Först till 3 poäng. Vinnaren står kvar. Lagen kan räkna poäng om de vill.