Beachträning 1/6

Anfall och försvar långa och korta bollar.

* Uppvärmning – valfri
* Bagger till sig själv. Jobba med kontroll.
* Bollande två och två. Börja med bagger och lägg sedan på fler moment beroende på nivå. Fingerslag, poke, drive och förvar. Mål att hålla igång bollen hela tiden. Träna på att ha en hög bollbana så det möjliggör fler varianter på slag för partnern.
* Repetera anfall - Lätt kast. Mottag pass/fånga och anfall. Gå in två och två. Få varsitt mottag innan byte. Kan ha ett gäng på varje sida om nätet eller dela planen i mitten. Är det för svårt med alla moment så bryt ner övningen.
* Samma som övningen innan. Men målet är långa anfall. Byt för att sedan göra korta anfall. Testa att poka alt ha knuten näve. Kan använda lätt boll för dem som tycker det är läskigt att poka den tunga bollen. Enklare variant är att det är baggeranfall.
* Samma som övningen innan men det är ett förvars par på andra sidan av nätet. Så ett gäng övar försvar och det andra på sideout med framförallt anfall i fokus. Gärna jobba med lång eller korta anfall. Byt uppgift efter att alla par hart gjort 6 sideout. Enklare variant är att det är baggeranfall.
* Samma som övningen innan men gör det som ett tävlingsmoment mellan grupperna. Poäng ges om försvaret lyckas få upp bollen och få den över nät. Poäng ges till anfallande lag om dom får till en sideout och lyckas anfall utan att försvaret försvarar bollen och får över den. Jobba långa och korta anfall. Alla försvarare samlar poäng ihop och samma för anfallarna. Först till ex 6-10 poäng vinner. Byt sedan roller.
* Tävlingsövningen ovan kan sedan utvecklas att bollen fortsätter att spelas ut och att det då delas ut en poäng extra till vinnande lag. Så försvarana kan få 2 poäng om dom först får över försvaret och sen även vinner bollen. Anfallarna kan få 1 poäng om dom lyckas med sitt första anfall eller 1 poäng om dom vinner bollen efter att försvarana spelat över bollen.