# Ungdomsträning 8 maj

## Förslag på bollövningar som uppvärmning

* Baggersnurra – 3-5 person köar från två håll och spelar bagger till varandra. Efter baggerslaget springer man över till andra sidan och ställer sig sist i kön (en ledare kan vara med och kasta in en ny boll så att övningen inte stannar upp om någon missar baggern).
* Tretaktsbollning på 3 – Efter kontrollerad spike kliver samma spelare in och lägger upp ett pass för ny spike. Försvarsbollen spelas rakt upp så att man hela tiden spelar nära varandra (väldigt bra variant på 3-taktsbollning som är lik matchsituation)
  + Överkurs: lägg till möjlighet med bakåtpass – spelaren som passar följer alltid bollen)

## Fingerslag

* Två och två – en står på knä och tränar på att skålforma händer och fingrar runt bollen. Den andra spelaren håller/trycker bollen med en hand. Spelaren på knä tränar på att föra händer och armar från pannan, snett uppåt och tillbaka för att få in rätt rörelse och känsla för bollen. Viktigt att de inte tappar in bollen helt i handflatorna, utan att den ligger på fingertopparna som omsluter bollen. Inga slokande händer efter spelat fingerslag!
* Två och två stående – en kastar underhandskast den andra spelar perfekt fingerslag.
* Två och två stående – båda spelar fingerslag direkt, alternativt fångar den och föser iväg bollen. Därefter kan de öka frekvensen till fullt fingerslag.

## Pass på simulerat mottag

* 3-4 spelare per grupp på varsin planhalva. Spelare 1 står på mottagningsposition. Spelare två står i ”zon 2” redo att kliva in och passa bollen. Spelare 3 står framme vid nät vid optimal anfallsposition. Spelare 1 kastar fram ett simulerat mottag (underhandskast). Spelare 2 kliver in och spelar ett perfekt pass. Spelare 3 fångar bollen och lämnar feedback på passet och rullar bollen till spelare 1. Spelare två backar tillbaka till zon 2 för att förbereda sig på nytt pass. Kör 5 pass och rotera. Om de är fler än tre kan flera köa in för att passa och turas om.
  + Börja med baggerpass (på perfekta kast/mottag)
  + Gå över till fingerpass (på perfekta kast/mottag)
  + Variera kast/mottag i djupled
  + Variera kast/mottag i djupled och höjdled (så att de måste välja/anpassa om de spelar finger- eller baggerpass)

**Kör övningen från båda kanterna.**

Viktigt att prata om de olika förutsättningarna för passen på respektive kant. Som högerhänt är det bättre med ett pass långt ut på högerkanten medan det är bättre med ett pass långt in än tvärtom.

Jätteviktigt att **hela kroppen riktas dit passet ska läggas** INTE mot sin lagkompis.

*För att motivera kan man lägga in ett tävlingsmoment där tex varje perfekt pass ger 1 poäng och chans till bonuspoäng om alla 5 pass är perfekta. Alla får köra lika många omgångar och sedan summerar alla sina poäng. Hitta på nåt som passar gruppen. De yngre kan förslagsvis försöka samla poäng tillsammans och alla hjälps åt att peppa.*

## Pass på simulerat mottag med anfall

Samma som övningen ovan med skillnaden att spelare tre står i en anfallsposition efter ett tänkt mottag redo att anfalla och att spelare spikar på passet. Flera kan köa in och spika.

För att öka svårighetsgraden kan man simulera sämre mottag där passaren tvingas förflytta sig i sidled och anfallande spelare måste följa efter för att kompensera och jobba för att hålla ihop laget.

*För att motivera kan man lägga in ett tävlingsmoment där till exempel anfallarna måste pricka vissa ytor. Eller också bibehåller man fokus på passet och fortsätter räkna poäng för bra pass.*