Beachträning 18/5

Fokus på dagen träning är serv och pass.

* Baggerkontroll:

Var 2 och 2. Stå på varsin sida om linjen och passa bagger till varandra samtidigt som de förflyttar sig i sidled längs med linjerna. Tips: Ha en bred bas, ett ben lite framför det andra. Kommunicera med varandra, Krossa inte benen vid sidoförförflyttning

* Serva långa servar:

Rita en linje tre meter in från andra sidan baslinje. Försök att serva mellan linjen och baslinjen. Valfria servar. Underhand/Överhand

* Serveträffsäkerhet:

Rita upp 5 olika områden/ringar på motsatt sida från servaren. Kanske trianglar i varje hörn och en halvcirkel längst bak (även trianglar i hörnen precis bakom nätet). Poängbedömda områdena eller sätt dem i en nummerordning. Sedan gäller det för servaren att ta sig igenom alla fem områden i ordning. Först klar vinner. Eller samla poäng om man benämner områdena som poäng.

* Öva överhandsservar för dom grupperna där det är lämpligt eller för de personer som vill öva.
* Passnings och kontrollövning:

Tre personer som står på rad. 1 och 2 med näsorna mot varandra. 1 kastar till 2 som passar en bagger över sig själv till 3 som passar eller bagger över person 2 till 1 som plockar ner bollen. Tips: Armarna på 2 ska vara parallella med och lyftas upp mot luften.

* Lätt kast över nät. Mottag och en person passar. Mottagaren plockar ner. Försök ha bra ruljans i övningar och fokus är på passaren. Gå igenom grunder i passet. Rätt ben mot nät, hur kroppen ska vara riktad o.sv.
* Baggerspel:

2 personer på varje sida av nätet. En börjar med underhandsserve. Endast bagger är tillåtet och endast en eller lite enklare två touch per lag. Kan spelas med en vinnarsida om det är fler än 4 spelare på planen. Eller att lag står på tur bakom baslinje och byter när bollen är död. En kul variant är att spelaren måste nudda marken med magen innan de får spela igen. Då blir det också lite flås och dom får träna att snabbt hitta fokus igen.

* Rundpingisturnering:

Där man springer runt nätet till andra sidan (Kanske under nätet nära kanten så man inte krockar med andra planen). En person inne på varje planhalva i taget. Tips: Spelarna ska ha låg position och alltid vara redo att förflytta sig Spelarna ska tänka strategiskt var det finns luckor att placera bollen. De ska observera den andra spelaren istället för bollen.

* Error (om det finns tid kvar).