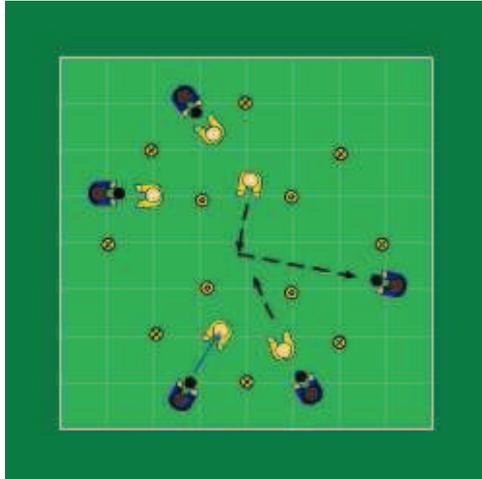


Spelarlyftet; Teknikcirkel - Inriktning tillslag

Egen övning



[1]

Praktisera (Organisation - Anvisning):

Cirkel m ca 15 m diameter. Liten kvadrat i mitten.

Del 1: Bolldrivning inom cirkeln med varsin boll (alla). Gå över till myrstacken dvs sparka ut andras boll men skydda sin egen. ca 10 min.

Del 2: Hälften av spelarna inne, hälften utanför m boll. Spelare utanför passar eller kastar (underarmskast eller inkast) till mötande spelare i cirkeln (se nedan). Ca 1 min arbete därefter byte. ca. 15 min

Inlärnning (Vad - Varför - Hur):

Spelare i cirkeln:

1. Titta på bollen.
2. Avslappnad i ben och pendelrörelse.
3. Spänn foten.
4. Ren bollträff.
5. Använd alltid båda fötterna.
6. V-löpning med tempoväxling från kvadrat och ut.

Spelare utanför: Aktiv mottagning

Variationer:

Generellt: Oka farten efter hand.

Moment 1: Passning och tillbakaspel med insidan.

Moment 2: Mottagning i sidled + tillbakaspel m insidan, 2 tillslag.

Moment 3: Kast - Helvolley bredsid 1 tillslag.

Moment 4: Kast - Helvolley vrist 1 tillslag.

Moment 5: Kast - Halvvolley bredsid 1 tillslag.

Moment 6: Kast - Halvvolley vrist 1 tillslag.