**Träningsupplägg Växjö beachträningar maj-juni**

**Allmänt**

**• Om möjligt delta i vissa övningar för att dels ge kvalité i övningen men även för se och lär.**

**• Ge personliga mål halvvägs in i träningen till varje deltagare och återkoppla till dessa efter träningen.**

**• Memorera namnen så fort som möjligt.**

**Struktur för en träning**

**• Genomgång av dagens träning med målbeskrivning**

**• Uppvärmning (gärna specifik mot dagens pass. Ex: vid anfallsträning, värm axel och bål)**

**• Repetition av föregående träning. Blanda gärna in deltagarna i vad vi gjorde senaste träningen.**

**• Teknik och övningar riktad mot dagens tema**

**• Spelövningar**

**• Avsluta med samling. Eventuella frågor.**

**Respektive träning läggs upp efter nivå hos spelare. Försök hitta lagom stora utmaningar för deltagarna!**

**Vecka**

**1**

**Mottag och serve (serve, steg 1)**

**Teorigenomgång: baggerslag, serve (Nybörjare: underarms-serve, övr: även överarmsserve)**

***Övningar:* Mottag och serve. Fokus på mottag.**

**2**

**Pass**

**Teorigenomgång: passning bagger och fingerslag**

**Övningar: Repetition mottag sedan fokus på pass.**

**3**

**Anfall**

**Teorigenomgång: anfall (ansats-steg, bollträff)**

**Övningar: Enklare övningar med fokus på bollträff.**

**4**

**Block och försvar**

**Teorigenomgång: Tecken och positioner på plan.**

**Övningar: Blockback, gräva, tomahawk.**

**5**

**Anfall steg 2 och försvar**

**Teorigenomgång: Hur vi snackar på planen.**

**Övningar: Stegra med enklare anfallsövningar över nät. Använda poke i anfall och försvar.**

**6**

**Försvar och övergång från försvar till anfall, samt serve steg 2 (Nybörjare: överarmsserve)**

**Övningar: Applicera försvar och gå på anfall, stegring i anfall, använd tidigare tekniker**

**7**

**Sideout**

**Övningar: Övningar med fokus mottag, anfall, stegrande serve (börja med gratisboll)**

**8**

**Turnering**

**Förslag på övningar**

**Övningar mottag/bagger**

* **Dela upp gruppen på två led. För att kunna ge feedback på teknik kastar tränare till deltagarna som gör ett mottag tillbaka.**
* **2 och 2. 1 person kastar, 1 person gör mottag tillbaka.**
* **2 och 2. 1 person kastar åt sidorna, 1 person gör mottag tillbaka med planka riktad åt sidan (sänk axeln).**
* **2 och 2 baggerpass till varandra.**
* **Kast över nät ---> mottag ---> passare tar ned.**
* **Underarmsserve över nät ---> mottag ---> passare tar ned.**
* **Kast över nät ---> mottag ---> pass ---> anfallare tar ned.**
* **Underarmsserve över nät ---> mottag ---> pass ---> anfallare tar ned.**
* **2 och 2. 1 person kastar aviga kast, 1 person tar emot och tränar på shufflesteg åt sidan. Om gruppen är duktig, kasta långa pass. Mottagare sidställer sig och shufflar bakåt för att komma rätt till boll.**
* **2 och 2. 1 person sitter på knä och tar emot med bagger, 1 person kastar boll.**

**Övningar anfall**

* **2 och 2. Drive till varandra med eget uppkast (fokus på högbollträff, lite framför huvud)**
* **3 och 3. Stå i en trekant. 1 person drivear 10 ggr varierat mot de andra två (fokus på att sikta parre eller digge).**
* **Drive över nät.**

**1 tränare passar och deltagare i led drivear över nät.**

* **Variera att anfalla från höger och vänster sida.**
* **Variera att slå parre och digge.**
* **Kast över nät ---> mottag ---> pass ---> anfall. Skifta mellan anfall parre och digge**
* **Stegövning mot nät utan boll. Lär dig stegen.**
* **Anfall vid nät med hopp.**

**1 tränare kastar upp boll till anfallare:**

* **Steg 1: Använd stegisättning och fånga bollen**
* **Steg 2: Spike över nät**
* **Steg 3: Kast till mottagarposition som gör mottag mot kastare som tar ner bollen och kastar, ta därefter ny anfallsposition och gå på anfall**
* **Från liggande på mage, vänd om ta ansats och fånga bollen**

**Övningar pass**

* **2 led. 1 tränare står i mitten av plan kastar bort mot passare som passar för ett anfall. När du passat ställer du dig vid anfallsplats och tar ner boll.**

(Hjälp till med benen)

(Tänk på att visa med plankan vad du tänker göra)

* **Rita en ring i sanden vid anfallsposition. 1 tränare kastar fram boll till passare som lägger en pass som ska hamna i ringen.**
* **Fingerpass**

**Knästående**

**Steg 1: 1 person lägger bollen i den andre personens skålformade händer som skjuter ifrån.**

**Steg 2: 1 person kastar bollen till skålen**

* **Passare kommer från blockposition vid nät för att passa för anfall (tänk på att komma runt bollen med kropp mot passriktning).**
* **Teknikövning: 1 person. Kasta upp bollen och börja passa bollen till dig själv. Mellan varje slag, klappa din händer bakom ryggen.**

**Övningar försvar**

* **6 bollar, deltagaren utgår från mitten hela tiden. Bollar kastas parre, kort mitten eller kort digge.**
* **Poke. 2 och 2. 1 person kastar höga bollar mot 1 person som pokear i försvar.**
* **Tomahawk. 2 och 2. 1 person kastar höga bollar mot 1 person som gör tomahawk i försvar.**
* **Kastare står vid nät kastar 6 bollar per person. Kort eller lång. Vid lång använd poke, tomahawk eller vänd om och använd bagger.**
* **2 och 2. 1 person på knä. 1 person kastar bollar åt sidorna som sittande person med en hand ska få upp tillbaka (högt) till kastare.**
* **2 och 2. 1 person drivear 4-5 m ifrån mot mottagare. Mottagare tar emot och siktar tillbaka mot kastare.**
* **Block. Anfall från stående eller på bänk.**
* **Blockback. Stegövning utan boll. Alltid blick mot spelet. Stå still när bollen kommer.**
* **Block/blockback. 1 person kastar över lätt boll och går sedan fram på block. 2 spelare på andra sidan gör mottag/pass/anfall mot blockare som väljer antingen block/blockback.**

**Övrigt:**

* **10/10/10/10**

**2 och 2. Kast till den andre som gör 10 bagger/10 fingerpass/10 poke/10tomahawk tillbaka.**

* **1 mot 1 över nät. Rita en fyrkant 2x2m. Tre tillslag till dig själv, sen över nät.**

**Fortsättningsgrupp**

**1**

**Allmän repetition**

**Fokus bagger (Koppling händer, planka, kroppsställning mot boll)**

**2**

**Fokus bagger och pass**

**3**

**Bagger, pass och anfall**

**Fokus anfall (hög bollträff, front spin, stegisättning, kommunikation, batters box)**

**4**

**Försvar och anfall**

**Fokus försvar (gräva, high defense, tomahawk)**

**5**

**Fortsättning anfall och försvar**

**Fokus block och blockback (Repetition tecken, back-stegen, upphopp, händernas position)**

**6**

**Anfall och serve**

**Fokus: Serve (genomgång olika servar, sikta ex hörnen)**

**Fokus anfall (sikta parr, digg och ut mot linjer)**

**7**