

Træning - fredag

kl.16.00 – 18.00

30. maj + 6. juni + 11. juli + 18. juli + 25. juli + 1. aug

Hop/spændstighedstræning (øvelser 1 og 3 eller 2 og 4) – se program i hallen

AK står for træningen.

- Benarbejde
- Slagtræning
- Kampe/teknik

13. juni + 20. juni

Hop/spændstighedstræning (øvelser 1 og 3 eller 2 og 4) – se program i hallen

Benarbejde – doubler

Ved ny øvelse er der 1 min pause.

- Bagbane bevægelse sidelæns – ”de små skridt” og tryk af - 30 sek. arb./30 sek. pause x 3
- Bagbane med ryk til net - 30 sek. arb./30 sek. pause x 3
- Pigerne: tæt net – bevægelse sidelæns. Drengene: Stort net – bevægelse sidelæns og og dæk ind over hovedet.

Benarbejdet skal foregå i max tempo også selv om intervallerne er lange

Benarbejde – singler

Ved ny øvelse er der 1 min pause.

- defensivt rundt på banen - 30 sek. arb./30 sek. pause x 3
- off./def. midt med ryk fremad - 30 sek. arb./30 sek. pause x 3
- off./def. midt med ryk bagud - 30 sek. arb./30 sek. pause x 3

Benarbejdet skal foregå i max tempo også selv om intervallerne er lange

Slagtræning:

2 x 2 min: sikkerhed og højt tempo rundt på banen. Du må gerne tænke styrker/svagheder ind – og få dine oplæggere til at skabe situationerne – MEN TEMPO OG UDHOLDENHED SKAL BEVARES!

Teknisk 2 mod 1

4-6 x 1½ min, hvor du fortæller dine oplæggere hvor du ønsker bolden og hvor meget pres der skal være på. Husk det skal være simple øvelser – det er TEKNIK©

Kamp/teknik – den ansvarlige hjælper med runder

27. juni + 4. juli

Hop/spændstighedstræning (øvelser 1 og 3 eller 2 og 4) – se program i hallen

Benarbejde - doubler

- 10/20 x 6 – Spring til siderne – hurtigt ryk og kraftigt afsæt både opad og udad
- 10/20 x 6 – Bagbane bevægelse sidelæns – ”de små skridt” og tryk af

Benarbejde - singler

- 10/20 x 6 – Hug og med frem – tryk afsted efter spring fra hug
- 10/20 x 6 – Bagbane bevægelse sidelæns – ”de små skridt” og tryk af

Benarbejdet skal foregå i max tempo

Singler:

3 x 1½ min defensiv – to gange hvor oplæggerne er på nettet og spiller hurtigt med mange overspilninger og tryk på krop, en gang hvor oplæggerne har hver deres halvdel.

Doubler:

3 x 1½ min defensiv - to gange hvor oplæggerne står ved nettet, en gang hvor oplæggerne starter på baglinjen, hvis du ikke samler langt nok op presser de sig frem mod nettet - når bolden er tabt startes forfra

Teknisk 2 mod 1

4-6 x 1½ min, hvor du fortæller dine oplæggere hvor du ønsker bolden og hvor meget pres der skal være på. Husk det skal være simple øvelser – det er TEKNIK©

Kamp/teknik – den ansvarlige hjælper med runder