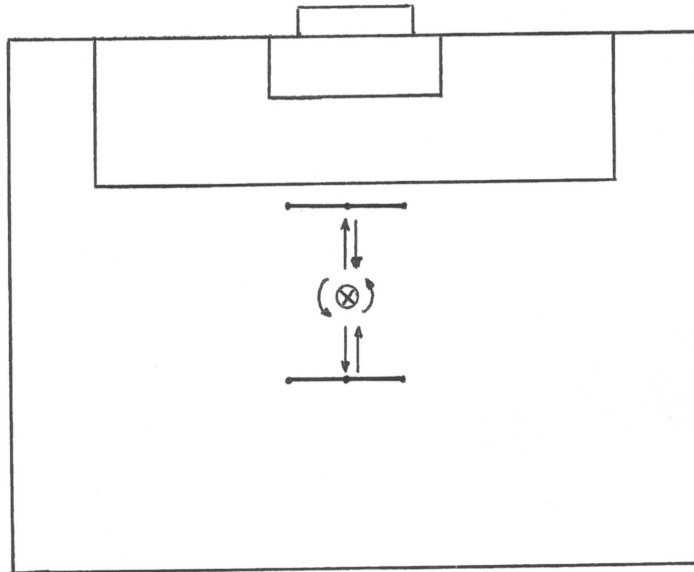


PASSNING , MOTTAGNING, VÄNDNING



ÖVNING 1

1. Spela in bollen i PAL
2. Ta emot bollen antingen med insida eller utsidan av foten.
3. Vänd upp och spela in i motsatta skivan.

Instruktion:

- Anpassa tempot inledningsvis för att få rätt teknikutförande.
- Betona fokusering och koncentration
- Betona den viktiga första mottagningen

Variation:

- Variera höger och vänster fot i både passning och mottagning.
- Variera insida och utsida i både passning, mottagning och vändning
- Öka svårighetsgraden genom att fälla in PAL skivorna.

Vidarutveckling

- Den ena sidan kan monteras i volleläge, se övning 2.