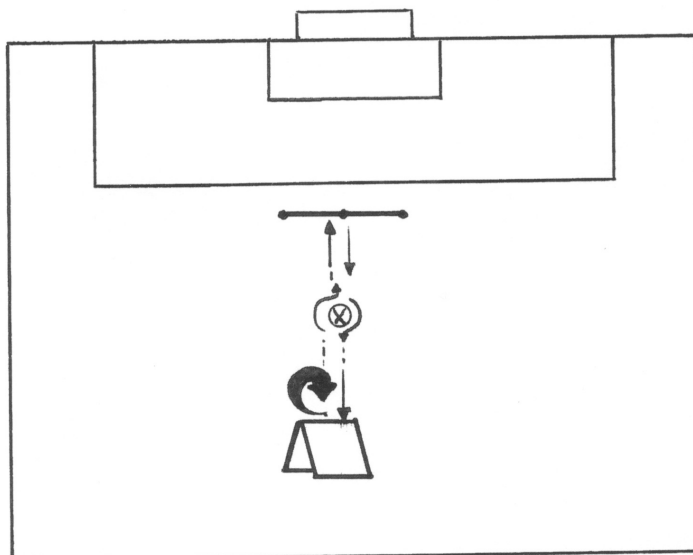


PASSNING, MOTTAGNING MED BOLLEN I LUFTEN



ÖVNING 2

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 som är monterad i volleyläge.

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.
- Variera mottagningen i luften så spelaren använder både bröst- och huvudmottagning.
- Variera med mottagning för att bibehålla bolltempo.
- Övningen kan med fördel kombineras med väggspel, öka då avstånden mellan PAL skivorna.

Vidareutveckling

- Båda kan monteras i volleyläge.
- Lägg till väggspel med hjälp av PAL-skivor

