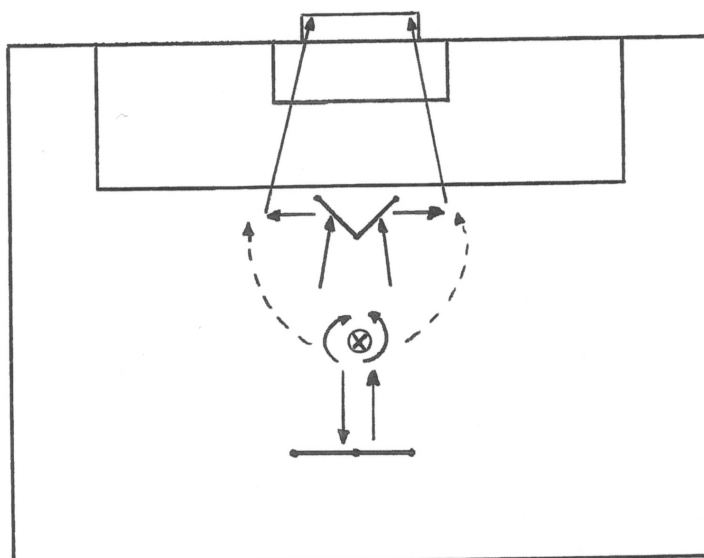


# PASSNING, VÄNDNING, AVSLUTNING PÅ VÄGGSPEL.



## ÖVNING 3

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 monteras som ett väggspel

### Instruktion:

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

### Variation:

- Variera höger och vänster fot i både passning och mottagning.
- Variera insida och utsida i både passning, mottagning och vändning
- Avsluta efter väggpass på både vänster och höger sida.

### Vidanutveckling

- Den ena sidan kan monteras i volleyläge för att få mottagning av bollen i luften.