



Övning: Pitch– Zonträning

Mål: Att landa 2 bollar i rad på varje distans

Syfte: Att kunna upprepa 2 distanser i rad

Instruktion:

Märk ut en träffzon på 3 x 3 meter, sätt koner med start 20 meter från zonen. 5 eller 10 meter från varje kona.

Pitcha bollar mot zonen, när du får 2 träffar i rad så går du vidare till nästa distans. Vill du göra det extra tufft kan man tex. behöva gå tillbaka ett steg om man missar 5 bollar i rad.

Anpassa övningen efter din nivå, det vill säga du kan utmana dig själv med fler bollar i rad eller öka/minska distanserna samt anpassa rutans storlek för att göra det lättare eller svårare.

Tips! För statistik för att kunna följa din egen utveckling.

Mall för utskrift:

Behövs ej.