

SLINGER BAG

PALLOTYKIN KÄYTTÖOHJE



Aseta Slinger Bag takarajalta katsottuna noin puolen metrin päähän "t-pisteen" taakse - palloaukko suunnattuna saman puolen takarajalle.

Laita säädöt seuraavalla tavalla:

Kulma, noin 30 astetta (tulokulmaa voit säädellä sivusta löytyvästä vivusta)
Speed, minimiasetus (täysin vasemmalla)

Näillä asetuksilla Slinger Bag antaa helppoa palloa takarajalle, ja pääset ottamaan tuntumaa siihen, miten se palloja ampuu.

Tämän jälkeen voit alkaa lisäämään nopeutta ja viemään Slinger Bagia kauemmas lyöntikohdasta.

Slinger Bag käytössä - yläkierre

Täydellä nopeudella Slinger Bag tuottaa ammattilaistason yläkierrettä. Yläkierteen määrää voit säädellä kulmaa ja nopeutta muuntelemalla. Mitä suurempi nopeus, sen suurempi yläkierre. Kokeilemalla opit juuri parhaat säädöt itsellesi omia kehityskohtiasi silmällä pitäen!

Yllä mainitut esimerkkisäädöt toimivat kuitenkin loistavana tekniikkaharjoitteluna - sekä myös lämmittelynä - pelaajan tasosta riippumatta.

Muistathan, että voit treenata Slinger Bagilla myös niin lobeja kuin volleytakini!



QR-koodilla voit katsoa
esimerkkivideon
Instagram-sovelluksesta

