

Träningsupplägg 1, v.10 Block/Försvar

Tid: 2h 20 min

Antal personer 4 el 6 personer

Uppvärmning

Löpning 3 min sedan inbollning

1. Bolla in i 3 minuter, öka intensiteten
2. Drive mot högt försvar - tretakt 10 per person, byte. 4x10
3. En lägger ett medelhögt fingerslag en meter framför sig. Den andra springer fram och passa tillbaka, backar sedan – backsteg från nät. Drive och högt försvar (Backa från blockträning) 4x10 2 från varje håll (högerkant/vänsterkant)

Egen spike mot block

Hitta en positiv känsla varje gång du gör ett bra block/försvar, ge känslan ett namn

4p och 6p: Eget uppkast 20 spike/person från varje sida mot block. Jobba 2o2, slå i händerna.

Egen spike mot parreförsvar

Hitta en positiv känsla varje gång du gör ett bra block/försvar, ge känslan ett namn

4p och 6p: Eget uppkast 20 spike/person från varje sida mot block. Jobba 2o2, slå på spelaren

Serve/Mottag/Pass/Anfall/Block

Hitta en positiv känsla varje gång du gör ett bra block/försvar, ge känslan ett namn

4p och 6p: Serve 100%, Mottag-Pass-Anfall – Block försvar, om försvarande lag räddar upp bollen fortsatt spel. 3x20 mottag per lag

Paradise

Hitta en positiv känsla varje gång du gör ett bra block/försvar, ge känslan ett namn

räkna poäng, först till 15p

4p/6p: Serve 100%, gå för servess varje gång.

Streching 10-20 min

Träningsupplägg 2, v.10 Block/Försvar

Tid: 2h 20 min

Antal personer 4 el 6 personer

Uppvärmning

Fri inbollning in i 10 minuter, Hitta två valfria moment som du vill träna på, prata ihop dig med din partner. Jag vill träna på...

1. _____
2. _____

Inspike mot försvar

Hitta en positiv känsla varje gång du gör ett bra block/försvar, ge känslan ett namn

4p och 6p: Inspike 50 spike/person mot parreförsvar. 20pass/person-byte, 10block/person-byte

Diggerull

Hitta en positiv känsla varje gång du gör ett bra block/försvar, ge känslan ett namn

1. 4p/6p: Variera diggspike: hårt, kort, byt efter tio bollar
2. 4p/6p: Variera diggspike: hårt, lång i mitten, byt efter tio bollar
2. 4p/6p: Variera diggspike: hårt, lång över spelaren, byt efter tio bollar
2. 4p/6p: Variera diggspike: valfri spike, byt efter tio bollar

Paradise

Hitta en positiv känsla varje gång du gör ett bra block/försvar, ge känslan ett namn

räkna poäng, först till 21p

4p/6p: Serve 100%

Streching 10-20 min