

## Träningsupplägg 1, v.11 Försvar/Pass

**Tid: 2h 20 min**

**Antal personer 4 el 6 personer**

### Uppvärmning

Löpning 3 min sedan inbollning

1. Tretakt, efter tre säkra bollar ökar ni hårdheten till dess att ni missar, börja om
2. Kontrollpass, snurra 360 grader, passa till medspelaren som driver 3 kontrollerade spike och ökar sedan hårdheten tills någon missar. 2x10/person

### Spike/Pass

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

4p och 6p: Diggerull, passaren passar 20 bollar sedan byt.

### Spike/Pass

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

4p och 6p: Diggerull, byte varje boll

### Anfall/Block/Försvar/Pass

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

4p och 6p: Anfall mot digge – Block - försvar, om försvararen får upp bollen passar blockaren, Avsluta bollen med spike eller rull. 2x10 från varje håll.

### Paradise bara diggespike

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

räkna poäng, först till 15p, Bara diggespike, gäller vid första anfallet, sedan fullt spel.

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

**Streching 10-20 min**

## Träningsupplägg 2, v. 11 Försvar/Pass

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. \_\_\_\_\_

### Spike/Pass

Hitta en positiv känsla varje gång du gör ett bra block/försvar, ge känslan ett namn  
4p och 6p: Parrerull, passaren passar 20 bollar sedan byt.

### Spike/Pass

Hitta en positiv känsla varje gång du gör ett bra block/försvar, ge känslan ett namn  
4p och 6p: Parrerull, byte varje boll

### Anfall/Block/Försvar/Pass

Hitta en positiv känsla varje gång du gör ett bra block/försvar, ge känslan ett namn  
4p och 6p: Anfall mot parre – Block (diagonalt) - försvar, om försvararen får upp bollen passar blockaren, Avsluta bollen med spike eller rull. 2x10 från varje håll.

### Paradise bara diggespike

Hitta en positiv känsla varje gång du gör ett bra block/försvar, ge känslan ett namn  
räkna poäng, först till 15p, Bara parrespike, (block diagonalt) gäller vid första anfallet, sedan fullt spel.  
4p/6p: Serve 100%, gå för servess varje gång.

Streching 10-20 min