

Träningsupplägg 1, v.4 Mottag/Pass

Tid: 2h 20 min

Antal personer 4 el 6 personer

Uppvärmning

Löpning 3 min sedan inbollning

1. 100 baggerslag var, variera avstånd och höjd/snabbhet
2. 100 fingerslag var, variera avstånd och höjd/snabbhet
3. 20 kontrollpass, snurra ett halvt varv och gör ett bakåtpass

Mottag/pass - vänsterkant

Hitta en känsla av glädje varje gång du gör en bra serve eller mottag

4p: En grupp, alla på en planhalva, en drivar från nät mot en person som spelar mottag/bagger från servemottagningsposition. Två personer passar. (20 bagger och 30 fingerpass var, byt var tionde)

6p: Två grupper (halvplan) , en drivar från nät mot en person som spelar mottag/bagger från servemottagningsposition. En person passar. (20 bagger och 30 fingerpass var, byt var tionde)

Mottag/pass - högerkant

Hitta en känsla av glädje varje gång du gör en bra serve eller mottag

4p: En grupp, alla på en planhalva, en drivar från nät mot en person som spelar mottag/bagger från servemottagningsposition. Två personer passar. (20 bagger och 30 fingerpass var, byt var tionde)

6p: Två grupper (halvplan) , en drivar från nät mot en person som spelar mottag/bagger från servemottagningsposition. En person passar. (20 bagger och 30 fingerpass var, byt var tionde)

Serve-mottag-pass-anfall-försvar-fullt spel

Hitta en känsla av glädje varje gång du gör en bra serve, mottag eller pass

räkna poäng

4p: Två servare (helplan), två mottagare, 20 servar/person

6p: Två servare, två mottagande lag, 20 servar/person

Streching 10-20 min

Träningsupplägg 2, v.4 Mottag/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. _____

Mottag/pass – vänsterkant- Hårda drivar

Hitta en känsla av glädje varje gång du gör en bra serve eller mottag

4p: En grupp, alla på en planhalva, en drivar från nät mot en person som spelar mottag/bagger från servemottagningsposition. Två personer passar. (20 bagger och 30 fingerpass var, byt var tionde)

6p: Två grupper (halvplan) , en drivar från nät mot en person som spelar mottag/bagger från servemottagningsposition. En person passar. (20 bagger och 30 fingerpass var, byt var tionde)

Mottag/pass – högerkant - Hårda drivar

Hitta en känsla av glädje varje gång du gör en bra serve eller mottag

4p: En grupp, alla på en planhalva, en drivar från nät mot en person som spelar mottag/bagger från servemottagningsposition. Två personer passar. (20 bagger och 30 fingerpass var, byt var tionde)

6p: Två grupper (halvplan) , en drivar från nät mot en person som spelar mottag/bagger från servemottagningsposition. En person passar. (20 bagger och 30 fingerpass var, byt var tionde)

Paradise

Hitta en känsla av glädje varje gång du gör ett moment bra!

4p/6p: 3 Serve mot två mottagande personer. Dessa anfaller mot block försvar. Vinner block/försvar roterar alla spelare ett steg. Servaren går till blockposition, blockaren går över till ena servemottagningen. osv. Vinner servemottagningsiden får båda spelarna varsitt individuellt poäng. Först till 15 vunna poäng vinner setet. Fortsätt tiden ut.

Streching 10-20 min