

## Träningsupplägg 1, Beachvolleyboll v.41 – MOTTAG

**Tid: 2h 20 min**

**Antal personer 4 el 6 personer**

### Uppvärmning

Jogga i 3min

1. Baggerkrig över nät, dela planen på två delar

6p: herren på täppan, först till 15 poäng 4p: mini matcher 3matcher till 7p, alla möter alla

### Serve mot mottag

6 p: Dela planen på två, en sevar, en tar emot och en plockar ner. 50 servar var, byt var tionde

4p: Ingen nerplockare

### Serve mot mottag

6p: Dela planen i mitten, två personer servar på en mottagare, högt tempo 10 servar = 20 mottag i snabb takt, mottagaren får två snabba servar, kort pause, två snabba servar osv...

4p: Två personer servar på en mottagare, en person plockar ner, högt tempo 10 servar = 20 mottag i snabb takt, mottagaren får två snabba servar, kort pause, två snabba servar osv...

### Mottag för anfall

Målet är att göra mottagen mot en bestämd punkt som mottagaren och passaren har bestämt.

6p: Två personer servar, två par tar emot. En serve på varje spelare sedan byter mottagande lag. 10 servar per person sedan byte. Fullt anfall efter mottag pass.

4p: Ett par servar, ett par tar emot. En serve på varje spelare sedan byter mottagande lag. 10 servar per person sedan byte. Fullt anfall efter mottag pass.

### Mottag och fullt spel

Två personer servar, två par/ett par tar emot, efter serve fullt spel, 10 servar per lag

### 6p: Paradise, 4p Matchspel

Först till 15p

**Streching** 10-20 min

## Träningsupplägg 2, Beachvolleyboll v.41 – MOTTAG

**Tid: 2h 20 min**

**Antal personer 4 el 6 personer**

### Uppvärmning

Jogga i 3min

Fri inbollning in i 10 minuter, Hitta två saker som har med mottagningsteknik att göra som du vill träna på, prata ihop dig med din partner. Jag vill träna på...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

### Serve mot mottag

6 p: Dela planen på två, en servar, en tar emot och en plockar ner. 50 servar var, byt var tionde

4p: Ingen nerplockare

### Serve mot mottag

6p: Dela planen i mitten, två personer servar på en mottagare, högt tempo 10 servar = 20 mottag i snabb takt, mottagaren får två snabba servar, kort pause, två snabba servar osv...

4p: Två personer servar på en mottagare, en person plockar ner, högt tempo 10 servar = 20 mottag i snabb takt, mottagaren får två snabba servar, kort pause, två snabba servar osv...

### Mottag för anfall

Målet är att göra mottagen mot en bestämd punkt som mottagaren och passaren har bestämt.

6p: Två personer servar, två par tar emot. En serve på varje spelare sedan byter mottagande lag. 10 servar per person sedan byte. Fullt anfall efter mottag pass.

4p: Ett par servar, ett par tar emot. En serve på varje spelare sedan byter mottagande lag. 10 servar per person sedan byte. Fullt anfall efter mottag pass.

### Mottag och fullt spel

Två personer servar, två par/ett par tar emot, efter serve fullt spel, 10 servar per lag

### 6p: Paradise, 4p Matchspel

Först till 15p

**Streching** 10-20 min