

Träningsupplägg 1, Beachvolleyboll v.42 – PASS

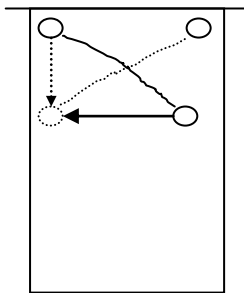
Tid: 2h 20 min

Antal personer 4 el 6 personer

Uppvärmning

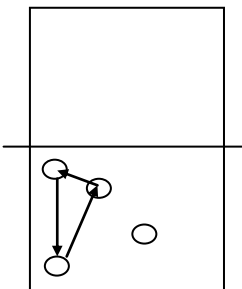
Jogga i 3min

1. Bollning 2o2: Fingerslag 90/person, 30 vanliga, 30 höga, 30 snabba
2. Baggerpass från bakplan upp till en person som står vid nät, personen vid nät spelar fingerslag parallell ner mot baslinjen, baggerpassaren förflyttar sig till motsatt sida och passar ett baggerpass diagonalt till andra kanten. 10 rep x 2



Passövning

Drive eller fingerslag från spelare vid nät till en mottagare som spelar upp, 2 el 3 i kö som passar. 20 var från varje sida.



Serve-Mottag-Pass-Anfall

6p: Två personer servar, två par tar emot. En serve på varje spelare sedan byter mottagande lag. 20 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. 20 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 om tid finns...

Streching 10-20 min

Träningsupplägg 2, Beachvolleyboll v.42 – PASS

Tid: 2h 20 min

Antal personer 4 el 6 personer

Uppvärmning

Jogga i 3min

150 snabba pass mot vägg

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-Mottag-Pass

6p: Två personer servar, två par tar emot. En serve på varje spelare sedan byter mottagande lag. 25 servar per person sedan byte. Inget anfall

4p: Ett par servar, ett par tar emot. En serve på varje spelare sedan byter mottagande lag. 25 servar per person sedan byte. Fullt anfall efter mottag pass.

Serve-Mottag-Pass-Anfall

6p: Två personer servar, två par tar emot. En serve på varje spelare sedan byter mottagande lag. 20 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. 20 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 om tid finns...

Stretching 10-20 min