

Träningsupplägg 1, Beachvolleyboll v.43 – ANFALL

Tid: 2h 20 min

Antal personer 4 el 6 personer

Uppvärmning

Jogga i 3min

1. Bollning 2o2: Tretakt i ca 5min
2. Bollning 2o2: 50 drive var på varandra. Fokus vara på rätt ställe och slå bollen på högsta läget.

Anfall

4p: 2 servare, 10x6 serve (60%-svårighetsgrad) mot mottag, mottagaren går på anfall, 6 omgångar
6p: 2 servare, två lag som tar emot och anfäller, varannan boll!

1. 10st meterpass
2. 10st höga kantpass
3. 10st snabba kantpass
4. 10st bakompass
5. 10st där mottagaren talar om för passaren vilket pass han vill ha efter det att han tagit mottaget
6. 10st där mottagaren talar om för passaren vilket pass han vill ha efter det att han tagit mottaget

Mottag och fullt spel

Två personer servar, två par/ett par tar emot, efter serve fullt spel, 30 servar per lag

6p: Paradise, 4p Matchspel

Först till 15p om tid finns...

Streching 10-20 min

Träningsupplägg 2, Beachvolleyboll v.43 – ANFALL

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 anfallteknik att göra som du vill träna på, prata ihop dig med din partner. Jag vill träna på...

1. _____
2. _____

Anfall

4p: 2 servare, 10x6 serve (60%-svårighetsgrad) mot mottag, mottagaren går på anfall, 6 omgångar

6p: 2 servare, två lag som tar emot och anfaller, varannan boll!

1. 10st där du ska slå bollen hårt
2. 10st där du ska slå bollen lång parre
3. 10st där du ska slå bollen kort digge
4. 10st där du ska slå bollen kort parre
5. 10st där passaren talar om för anfallaren vart han ska slå efter det att mottagaren har tagit i mot bollen
6. 10st valfria anfall

Mottag och fullt spel

Två personer servar, två par/ett par tar emot, efter serve fullt spel, 30 servar per lag

6p: Paradise, 4p Matchspel

Först till 15p om tid finns...