

## Träningsupplägg 1, Beachvolleyboll v.44 – BLOCK

**Tid: 2h 20 min**

**Antal personer 4 el 6 personer**

### Uppvärmning

Jogga i 3min

1. Bollning 2o2: Tretakt i ca 5min, Efter passet som du gör till din parter ska du snurra 180 grader innan du tar försvar. Variera håll som du snurrar, varannan boll!
2. Bollning 2o2: Driva 3bollar på din partner, 4 bollen ska vara stenhård, 20 sådana set vardera.
3. Lätt insprike,  
4p: två anfaller, en passar en blockar – slå i händerna på blocket 10 anfall var i varje omgång.  
6p: Anfall från båda hållen, en passare, en blockare och en anfallare.

### Anfall - Block

- 4p: 1 servare, 1 blockare – serva och blocka 5 bollar och byt i varje omgång, du som blockar tränar på att hitta rätt ställe att blocka på.
- 6p: 1 servare, 1 blockare, två par som tar emot och anfaller – serva och blocka 5 bollar och byt i varje omgång, du som blockar tränar på att hitta rätt ställe att blocka på.

10x6 serve (60%-svårighetsgrad) mot mottag, mottagaren går på anfall, 6 omgångar

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... Blockar man ner motståndarens anfall och vinner bollen får man 2p!

**Streching** 10-20 min

## Träningsupplägg 2, Beachvolleyboll v.44 – BLOCK

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

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. Eget uppkast vid nät, anfall mot ett block, slå i händerna på blocket

### Anfall

4p: 1 servare, 1 blockare – serva och blocka 5 bollar och byt i varje omgång, du som blocker tränar på att hitta rätt ställe att blocka på.

6p: 1 servare, 1 blockare, två par som tar emot och anfaller – serva och blocka 5 bollar och byt i varje omgång, du som blocker tränar på att försöka nå bollen och ta de bollar som anfallarn inte riktigt får dit den vill ha den.

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