

Träningsupplägg 1, v.45 – BACKA FRÅN BLOCK

Tid: 2h 20 min

Antal personer 4 el 6 personer

Uppvärmning

Jogga i 3min

1. Bollning 2o2: Fri bollning i 5 min

2. Bollning 2o2: Simulering/träning – backing från block: En spelare vid nät, en spelare mot baslinjen, spelarne vid nät kastar en halvhög boll vid sidan av där den står, spelaren vid mot baslinjen springer fram och gör ett fingerslag till spelaren där fram, backa tillbaka till försvarsposition och spelaren där framme slår mot försvararen. 10 var x 2 på höger respektive vänstersida av planen.

Anfall – Backa från block - försvar

4p: Två anfallare, en passare en som tränar att backa från block. 10x3 för varje person och sida, byt var 10:e boll

6p: En anfallare, en passare en som tränar att backa från block. 10x3 för varje person och sida, byt var 10:e boll (två grupper en på varje planhalva)

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, v.45 – BACKA FRÅN 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 backa från block att göra som du vill träna på, prata ihop dig med din partner. Jag vill träna på...

1. _____
2. _____

Anfall – Backa från block - försvar

4p: Två anfallare, en passare en som tränar att backa från block. 10x3 för varje person och sida, byt var 10:e boll

6p: En anfallare, en passare en som tränar att backa från block. 10x3 för varje person och sida, byt var 10:e boll (två grupper en på varje planhalva)

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...