

## Träningsupplägg 1, v.46 – FÖRSVAR

**Tid: 2h 20 min**

**Antal personer 4 el 6 personer**

### **Uppvärmning**

Jogga i 3min

1. Bollning 2o2: Tretakt i 3 min
2. Bollning 2o2: Drive eller kast på sidan av försvarsspelaren, 20 på varje sida.
3. Bollning 2o2: Hård drive mot försvar, 20 baggerförsvar, 20 handförsvar-brösthöjd

### **Anfall –mot försvar**

4p: Två anfallare, en passare en som tränar på att ta hårda försvar, 10x4 för varje person och sida, byt var 10:e boll, variera digge och parre

6p: En anfallare, en passare en som tränar på att ta hårda försvar, . 10x4 för varje person och sida, byt var 10:e boll, variera digge och parre (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.46 – FÖRSVAR

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

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

### **Anfall – mot försvar**

4p: En anfallare, ett block, en passare och en som tränar på att ta shotförsvar, 10x4 för varje person och sida, byt var 10:e boll, variera kort digge (20) och parreshot (20)

6p: två anfallare, ett block, en passare och två som tränar på att ta shotförsvar. 40 försvar var , 20 kort digge och 20 parreshot

### **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...