

Träningsupplägg 1, v.47 – FÖRSVAR

Tid: 2h 20 min

Antal personer 4 el 6 personer

Uppvärmning

Jogga i 3min

1. Bollning 2o2: Tretakt i 10 min
2. Bollning 2o2: Drive 100 bollar på din partner, byte (variera hårdhet, sida, uppe nere)

Anfall –mot försvar

4p: En anfallare, en passare, den blockare och en som tränar på att ta shotförsvar, 10x4 för varje person och sida, byt var 10:e boll, variera kort digge och parre

6p: En anfallare, en passare en som tränar på att ta shotförsvar, 10x4 för varje person och sida, byt var 10:e boll, variera kort 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, Anfallsutvägar är kort digge och parre över block.

6p: Paradise, 4p Matchspel

Först till 15p om tid finns...

Streching 10-20 min

Träningsupplägg 2, v.47 – 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, en passare, en blockare och en som tränar på att ta shotförsvar, 10x4 för varje person och sida, byt var 10:e boll, variera kort digge och lång digge över försvarsspelaren

6p: Två anfallare, en passare, en blockare två som tränar på att ta shotförsvar, 10x4 för varje person och sida, byt var 10:e boll, variera kort digge och lång digge över försvarsspelaren

Mottag och fullt spel

Två personer servar, två par/ett par tar emot, bara hårda anfall, 30 servar per lag

6p: Paradise, 4p Matchspel

Först till 15p om tid finns...