

Träningsupplägg 1, v.49 Serve/Mottag/Pass/Anfall

Tid: 2h 20 min

Antal personer 4 el 6 personer

Uppvärmning

Fri inbollning in i 10 minuter, Hitta två saker som har med anfall att göra som du vill träna på, prata ihop dig med din partner. Jag vill träna på...

1. _____
2. _____

Serve-mottag

Serve: Försök hitta mottagarens svagheter, variera kort, lång, sidor och se var mottagaren har svårt att få fram bollen **Mottag:** Jobba med att få mottaget till samma punkt varje gång

4p: Två servare, två mottagare, 50 servar/person (dvs 100bollar för mottagande laget)

6p: Två servare, två mottagande lag, 50 servar/person, varje lag får två servar, byt lag...

Serve-mottag-pass-anfall

Serve: Serva korta bollar på 2-3m från nät

Mottag-Pass-Anfall: Jobba för att hitta ett pass som passar laget när ni blir pressademed kort serve.

4p: Två servare, två mottagare, 50 servar/person, byt sida var 20 serve

6p: Två servare, två mottagande lag, 50 servar/person, varje lag får två servar,

6p: Två bollar, 4p Matchspel

Serve: Serva långa bollar på 7-8m och serva där motståndarna har svagheter

Mottag-Pass-Anfall: Jobba för att hitta ett pass som passar laget när ni blir pressade långt bak i plan eller när ni hamnar i svåra lägen.

4p: Fullt matchspel

6p: Två bollar, dvs ett lag på en vinnarsida. För att slå ut laget som står på vinnarsidan måste försvarslaget vinna två bollar i rad. På försvarssidan servar man igen om man vinner sin första boll.

När något lag har vunnit 10 bollar på vinnarsidan byts det laget ut och blir av med sina poäng.

Överiga lag behåller sina poäng. Vinnarlaget måste även byta sin plats på vinnarsidan mot det lag som har monst poäng av de två andra lagen.

Streching 10-20 min

Träningsupplägg 2, v.49 Serve/Mottag/Pass/Anfall

Tid: 2h 20 min

Antal personer 4 el 6 personer

Uppvärmning

Fri inbollning in i 10 minuter, Hitta två saker som har med pass att göra som du vill träna på, prata ihop dig med din partner. Jag vill träna på...

1. _____

2. _____

Serve-mottag

Serve: Serva korta bollar eller längs parrelinjen **Mottag:** Jobba med att få mottaget till samma punkt varje gång

4p: Två servare, en mottagare, mottagaren får två bollar på sig i snabb takt, 40bollar/person

6p: Fyra servare, två mottagande personer, mottagaren får två bollar på sig i snabb takt, 40 bollar/person (byt efter 20 bollar)

Serve-mottag-pass-anfall

Serve: Serva korta bollar på 2-3, mitt emellan spelarna eller servar längs parrelinjerna.

Mottag-Pass-Anfall: Jobba för att hitta ett pass som passar laget när ni blir pressade med korta servar.

4p: Två servare, två mottagare, 50 servar/person, byt sida var 20 serve

6p: Två servare, två mottagande lag, 50 servar/person, varje lag får två servar,

6p: Två bollar, 4p Matchspel

Serve: Serva korta servar på 2-3m och långa servar på 7-8m **Mottag:** Jobba med att få mottaget till samma punkt varje gång

4p: Fullt matchspel

6p: Två bollar, dvs ett lag på en vinnarsida. För att slå ut laget som står på vinnarsidan måste försvarslaget vinna två bollar i rad. På försvarssidan servar man igen om man vinner sin första boll. När något lag har vunnit 10 bollar på vinnarsidan byts det laget ut och blir av med sina poäng. Övriga lag behåller sina poäng. Vinnarlaget måste även byta sin plats på vinnarsidan mot det lag som har monst poäng av de två andra lagen.

Stretching 10-20 min