

Träningsupplägg 1, v.5 Pass/Anfall

Tid: 2h 20 min

Antal personer 4 el 6 personer

Uppvärmning

Löpning 3 min sedan inbollning

1. Tretakt 30 drive/anfall var
2. 50 drive var mot fingerslag
3. 50 drive var mot bagger (Anpassa hårdheten så ni ligger på ca 80% av max)

Drive/mottag/pass/anfall

[Hitta en känsla av glädje varje gång du gör ett bra pass eller ett bra anfall](#)

4p och 6p: Drive från ena sidan över nätet till en person som tar emot. Den som drivade springer under nätet och passar bagger eller fingerslag till mottagaren som anfäller (anfallet ska vara hårt). Efter pass till mottag/anfall. Efter anfall över på andra sidan för drive/pass. 25 drivar var från varje håll!

Serve/Mottag/Pass/Anfall

[Hitta en känsla av glädje varje gång du gör ett bra pass eller ett bra anfall](#)

4p: Serve 80%, Mottag-Pass-Anfall. En servare, en passare, två personer som tar emot varannan serve. 20 servar, 2x10 mottag med efterföljande anfall, 20 pass.

6p: Serve 80%, Mottag-Pass-Anfall. Två servare, två passare, två personer som tar emot varannan serve. 10x2 servar, 2x10 mottag med efterföljande anfall, 2x10 pass.

Serve-mottag-pass-anfall-försvar-fullt spel

[Hitta en känsla av glädje varje gång du gör en bra serve, mottag, pass eller anfall](#)

räkna poäng

4p: Två servare (helplan), två mottagare, 20 servar/person

6p: Två servare, två mottagande lag, 20 servar/person

Stretching 10-20 min

Träningsupplägg 2, v.4 Mottag/Pass

Tid: 2h 20 min

Antal personer 4 el 6 personer

Uppvärmning

Fri inbollning in i 10 minuter, Hitta två valfria moment som du vill träna på, prata ihop dig med din partner. Jag vill träna på...

1. _____
2. _____

Inspike

Hitta en känsla av glädje varje gång du gör en bra pass eller anfall.

4p/6p Inspike. 50 valfria anfall. 15 pass sedan byte

Spike från svårt läge.

Hitta en känsla av glädje varje gång du gör ett bra pass anfall

4p: Passaren kastar bollen så att mottagaren måste slänga sig. Efter mottagarens uppspel passar passaren ett pass och mottagaren tar sig till anfall. 4x10 anfall. Variera sida!

6p: Passaren kastar bollen så att mottagaren måste slänga sig. Efter mottagarens uppspel passar passaren ett pass och mottagaren tar sig till anfall. 3x10 anfall. Variera sida!

Paradise

Hitta en känsla av glädje varje gång du gör ett moment bra!

4p: Matchspel med två servar. Den som servar måste satsa på serveess varje förstaserve.

Andraserven skall vara 100% säker så att bollen alltid kommer i spel! Spela till 21!

6p: Två bollar, servande laget måste vinna två bollar i rad för att få gå över till mottagarsidan.

Matchspel med två servar. Den som servar måste satsa på serveess varje förstaserve. Andraserven skall vara 100% säker så att bollen alltid kommer i spel! Först till 15p vinner setet.

Streching 10-20 min