

Träningsupplägg 1, v.50 Serve/Mottag/Pass/Anfall/Block/Försvar

Tid: 2h 20 min

Antal personer 4 el 6 personer

Uppvärmning

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. _____

Pass-Anfall

Pass: Träna på att passa till de anfall som ni vill kunna behärska. **Anfall:** Jobba med att komma rätt till anfallet.

4p: Två servare, två mottagare, 20 servar/person, kör 10 anfall/person i mottagande laget-byt. Byt mottagande lag efter 40 servar.

6p: Två servare, två mottagande lag, 20 servar/person, varje mottagande lag får två servar, rotera...

Serve-mottag-pass-anfall-block-försvar

Serve: Serva för att vinna bollen **Mottag-Pass-Anfall:** Jobba för att hitta ett pass som passar laget när ni blir pressade i serve. **Block-Försvar:** Försök hitta ett vinnande block-försvarsspel efter er svåra serve

4p: Två servare, två mottagare, 20 servar/person, fördela servarna så att båda spelarna får ungefär lika många servar. Fortsatt spel om försvaret räddar upp bollen. 6p: Två servare, två mottagande lag, 20 servar/person, varje lag får två servar, rotera. Fortsatt spel om försvaret räddar upp bollen.

6p: Två bollar, 4p Matchspel

Serve: Serva för serveess, vid varje serve

Mottag-Pass-Anfall: Jobba för att hitta ett pass som passar laget när ni blir får tuffa servar mot er:

Block-Försvar: Jobba med att vid varje uppräddad boll försöka vinna bollen direkt

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.

Streching 10-20 min

Träningsupplägg 2, v.50 Serve/Mottag/Pass/Anfall/Block/Försvar

Tid: 2h 20 min

Antal personer 4 el 6 personer

Uppvärmning

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. _____

Pass-Anfall

Pass: Träna på att passa till de anfall som ni vill kunna behärska. **Anfall:** Jobba med att komma rätt till anfallet.

4p: Två servare, två mottagare, 20 servar/person, kör 10 anfall/person i mottagande laget-byt. Byt mottagande lag efter 40 servar.

6p: Två servare, två mottagande lag, 20 servar/person, varje mottagande lag får två servar, rotera...

Serve-mottag-pass-anfall-block-försvar

Serve: Serva en säker serve som ni vet att ni alltid sätter. **Mottag-Pass-Anfall:** Försök döda bollen på andra bollen. **Block-Försvar:** Spela block/försvar mot ett anfall som kommer på andra bollen.

4p: Två servare, två mottagare, 20 servar/person, fördela servarna så att båda spelarna får ungefär lika många servar. Fortsatt spel om försvaret räddar upp bollen. 6p: Två servare, två mottagande lag, 20 servar/person, varje lag får två servar, rotera. Fortsatt spel om försvaret räddar upp bollen.

6p: Två bollar, 4p Matchspel

Serve: Serva på ett speciellt ställe säg till din partner vart du tänker serva.

Mottag-Pass-Anfall: Prova att lura motståndarna genom att passa olika pass.

Block-Försvar: Sätt upp ett block/försvarsspel som passar till den valda serven

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.

Streching 10-20 min