

Träningsupplägg 1, v.51 Serve/Mottag/Pass/Anfall/Block/Försvär

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. _____

Serve-Mottag

Serve: Träna på att sätta bollen på linjerna **Mottag:** Jobba med att komma runt bollen

4p: Två servare, två mottagare, 20 servar/person, kör 10 anfall/person i mottatagande 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-försvär

Serve: Serva mot linjerna **Mottag-Pass-Anfall:** Jobba för att hitta ett pass som passar laget när ni blir pressade i serve. **Block-Försvär:** Försök lura anfallaren genom att variera block, backa från block.

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, sikta på linjerna

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

Block-Försvär: Försök lura anfallaren genom att variera block, backa från block.

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.

Strechning 10-20 min

Träningsupplägg 2, v.51 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 valfria moment som du vill träna på, prata ihop dig med din partner. Jag vill träna på...

1. _____
2. _____

Block-Försvar

Block: Träna på att läsa spelaren som anfaller, gå på boll. **Försvar:** Träna på att läsa anfallaren och ta försvar utifrån anfallaren.

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 längs linjerna **Mottag-Pass-Anfall:** Valfritt **Block:** Träna på att läsa spelaren som anfaller, gå på boll. **Försvar:** Träna på att läsa anfallaren och ta försvar utifrån anfallaren.

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 valfritt

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