

## Träningsupplägg 1, v.6 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 (Inspike)

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

4p och 6p: Inspike 50 spike/person. Variera utgångsposition, gäller både anfallare och passare. 20 pass/person - byte

### 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.6 Pass/anfall

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 korta anfall/person, variera parre-digge. 20 pass sedan byte

### Spike från svårt läge.

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

4p/6p: Anfallaren ligger på mage någonstans på plan. Passaren ropar upp anfallaren och kastar samtidigt en boll som anfallaren ska spela upp. Passaren passar och anfallaren anfaller 4x10 anfall. Variera och kasta på olika ställen på planen!

### 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