

## Träningsupplägg 1, v.8 Anfall/Block

**Tid: 2h 20 min**

**Antal personer 4 el 6 personer**

### Uppvärmning

Löpning 3 min sedan inbollning

1. Tretakt, räkna antal ni klarar. Missar ni börjar ni om och räknar.
2. En drivar hårt 10 i rad, hårdare och hårdare, hitta maxnivån vad ni klarar, byt 3x10

### Inspike mot block

Hitta en positiv känsla varje gång du gör ett bra anfall/block, ge känslan ett namn

4p och 6p: Inspike 50 spike/person mot block. Vissa tydligt var du tänker slå. Blocket ska läsa spelaren och stänga hård utväg. 20pass/person-byte, 10block/person-byte

### Serve/Mottag/Pass/Anfall/Block

Hitta en positiv känsla varje gång du gör ett bra anfall/block, ge känslan ett namn

4p: Serve 80%, Mottag-Pass-Anfall. En servare, en passare, en person som tar emot serve, en blockare. Byt efter 10 bollar. (Slå den hårda utvägen, blocket ska träna på att läsa)

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

### Paradise

Hitta en positiv känsla varje gång du gör ett bra anfall/block, ge känslan ett namn

räkna poäng, först till 21p

4p/6p: Blockspelaren får gå över till vinnarsidan när den blockar ner anfallande laget. Vinner servesidan (utan blockvinst) går servaren över på vinnarsidan. (max 20block)

**Streching 10-20 min**

## Träningsupplägg 2, v.8 Anfall/Block

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 mot block

Hitta en positiv känsla varje gång du gör ett bra anfall/block, ge känslan ett namn

4p och 6p: Inspike 50 spike/person mot block. Anfallaren får slå var den vill, blocket försöker läsa, 20pass/person-byte, 10block/person-byte

### Spike från svårt läge.

Hitta en positiv känsla varje gång du gör ett bra anfall/block, ge känslan ett namn

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! Blockspelaren tränar på att läsa. (10 blockx2)

### Paradise

Hitta en positiv känsla varje gång du gör ett bra anfall/block, ge känslan ett namn

räkna poäng, först till 21p

4p/6p: Blockspelaren får gå över till vinnarsidan när den blockerar ner anfallande laget. Vinner servesidan (utan blockvinst) går servaren över på vinnarsidan. (max 20block)

Stretching 10-20 min