

Träningsupplägg 1, v.9 Block/Försvar

Tid: 2h 20 min

Antal personer 4 el 6 personer

Uppvärmning

Löpning 3 min sedan inbollning

1. Bolla in i 3 minuter, öka intensiteten
2. Drive mot bagger och högt försvar, varannan, 10 per person, byte. 4x10
3. En lägger ett medelhögt fingerslag en meter framför sig. Den andra springer fram och passa tillbaka, backar sedan – backsteg från nät. Drive och högt försvar (Backa från blockträning) 4x10 2 från varje håll (högerkant/vänsterkant)

Inspike mot blockback

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

4p och 6p: Inspike 50 spike/person mot blockback. 20pass/person-byte, 10block/person-byte

Serve/Mottag/Pass/Anfall/Block

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

4p: Serve 80%, Mottag-Pass-Anfall. En servare, en passare, en person som tar emot serve, en blockbackare. Byt efter 10 bollar.

6p: Serve 80%, Mottag-Pass-Anfall. Två servare, en passare, två personer som tar emot varannan serve, en blockbackare. 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 block/försvar, ge känslan ett namn

räkna poäng, först till 15p

4p/6p: Serve 100%, gå för servess varje gång. Vid missad serve får servande laget en andra serve.

Streching 10-20 min

Träningsupplägg 2, v.9 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. _____

Inspike mot försvar

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

4p och 6p: Inspike 50 spike/person mot diagonalförsvar. 20pass/person-byte, 10block/person-byte

Diggerull

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

1. 4p/6p: Variera diggspike: hårt, kort, byt efter tio bollar
2. 4p/6p: Variera diggspike: hårt, lång i mitten, byt efter tio bollar
2. 4p/6p: Variera diggspike: hårt, lång över spelaren, byt efter tio bollar
2. 4p/6p: Variera diggspike: valfri spike, byt efter tio bollar

Paradise

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

räkna poäng, först till 21p

4p/6p: Serve 100% (satsa på serveess varje gång), andraserve vid miss.

Streching 10-20 min