# Ungdomsträning 14 juni

## Valfri uppvärmning

## Tre-takts-bollning

Variant 1: Två och två, bagger-finger-spike

Variant 2: Tre och tre, bagger->finger framåt->spike. Den som lägger passet springer över och ställer sig i kö på andra sidan.

Variant 3: Tre och tre, bagger->finger framåt eller bakåt-> spike. Den som lägger passet väljer att passa framåt eller bakåt och följer bollen och ställer sig i kö på samma sida.

Förenklad variant 1: Två och två, bagger->finger eller bagger->spike-> fånga.

Förenklad variant 2: Två och två, bagger->fånga och kasta ett pass->spike->fånga

## Poke - som försvar och anfall

**Poke, två och två på underhands-uppkast**, Spela tillbaka med poke i en hög fin båge. Börja med att stå nära varandra och testa att öka avståndet. Viktigt med utsträckt arm och hög träff.

Förenklad variant: En spelare håller upp en boll och den andra försöker slå en poke ur händerna på den andra. Går även att köra på tre där den tredje spelaren fångar bollen bakom den som håller bollen.

**Parallellt poke-försvar på simulerad parre-shot**: Två och två alternativt två grupper på varsin halv plan. Försvarande spelare står i blockposition. Anfallande spelare står på andra sidan nät och kastar över en simulerad parreshot. Försvarande spelare gör blockback och försöker rädda bollen med en poke.

Förenklad variant: Istället för poke, fokusera på bakåtförflyttning och att de spelar bagger istället. Om de vill kan de gärna prova en poke på ett kortare kast.

**Anfall parre med poke på simulerat pass.** Tre och tre, eller fler. Anfall med poke på uppkast. Dela upp planen i två halvor. Träna på kort och lång poke. Bygg på övningen med mottag och pass på kastad boll. Lägg gärna till ett block om gruppen är stor.

## Diggeshot

Två grupper per plan. Börja med simulerat pass i form av uppkast. Anfall med diggeshot med fullt upphopp. Två grupper kör samtidigt från varsin kant från samma sida. Byt kant så att de får träna på att shotta från båda hållen.

**Förenklad variant:** Anfall på uppkastat boll. Bygg på med eget mottag, fånga, kasta pass, anfall. Prova även sista steget med mottag pass och anfall.

## Poke- och shotspel

Utmanarmatcher där två nya par hela tiden går in från varsitt håll. Antingen underhandsserve eller kast från sidan. Endast tillåtet att shotta eller poka. Obligatoriskt att utgå från blockposition med aktiv blockback, annars förlorar man bollen direkt. Går att köra olika varianter av matcher med poäng om man vill.

Förenklad variant: baggermatcher med tre boll-touch. Bygg på med överhandsanfall.

## Fullt spel

Paradise med obilgatorisk blockmarkering med block eller blockback. Om något lag inte markerar block förlorar man bollen.

Förenklad variant: Singel paradise utan obligatorisk blockback. Man kan också variera med underhandsserve eller att man kastar in en första enkel boll för mottag.