# Ungdomsträning 220816

**3-takts-bollning med två eller tre spelare.** Om tre spelare byter man sida efter pass. Utmaning: lägg bakåtpass och följ bollen till samma kö igen. Om de yngre har svårt att få till bollningen kan de fånga försvarsbollen och kasta upp ett pass.

**Servemottag-pass-anfall** – Tre spelare eller fler på varje sida. Börja med ”stå-spel”. Den som anfaller kliver ut och en ny spelare roterar in. Lägg till anfall med hopp och shot, slutligen även hårt anfall. Kasta in nya bollar från sidan för att hålla spelet igång hela tiden.

**Mottag-shot/spike**

Bilda två köer för anfall och pass. Nöt parre- och diggeshotar på eget mottag på lätt kast eller serve.

Efter några vändor kan den som passar säga vilken typ av shot de ska slå – parre eller digge.

Avsluta gärna med att lägga på hårt spike som alternativ – d v s att den som passar ropar ”rens” eller ”rent”

**Side out-utmaning**

Serve eller kast från ena sidan. Ett par tar emot och måste anfalla med en shot eller poke. Varje boll spelas ut hela vägen.

* Anfallande lag får totalt 5 bollar som de ska försöka vinna mot övriga som agerar utmanare/försvarare.
* De äldre måste hela tiden spela försvar med aktivt block och försvarspelare. Det är ok med blockback så länge de aktivt bevakar nätet initialt. De måste alltså hela tiden fram till nät för att sedan välja block eller blockback.
* De yngre kan träna på att spela ut bollen och försöka vinna sin side out. Byt par efter 5 bollar.
* De äldre spelarna måste prata vilken yta som är fri för anfallet, alternativt om det är ”rens”.
* Skapa gärna varianter. Lägg exempelvis på hårt anfall efter ett tag.