

Ungdomsträning 20210426

- Bagger 2 och 2
 - börja med 10 kast
 - 10 kast med sidförflyttning
 - 10 kast med framåt- och bakåtförflyttning
 - sen kan de bolla ("se hur många ni klarar av i rad")
- Fingerslag 2 och 2
 - börja med 10 kast
 - 10 kast med sidförflyttning (enklare variant att fånga i pann-höjd)
 - 10 kast med framåt- och bakåtförflyttning (enklare variant att fånga i pann-höjd)
 - sen kan de bolla ("se hur många ni klarar av i rad"), enklare variant att fånga, stöta iväg, fånga
- Spike 2 och 2 - börja med 10 kast - fånga. Går att lägga på kontrollförsvar och fånga.
- Tre-takts-bollning för de som kan - övriga kan träna på att hålla liv i bollen med finger och bagger
- Bagger och finger - två led - ena sidan spelar finger, andra spelar bagger (byt sida efter slag)
- Tre-takts-bollning - två led (ca 4 pers) - byt sida efter spike - övriga kan träna på att hålla bollen vid liv med finger och bagger
- Framspel och pass på egen sida
 - tre och tre på varsin halv plan halva. Person 1 står vid nät och kastar en boll för mottag av person 2 och person tre passar tillbaka till person 1.
 - går att bygga vidare där person 1 spelar bollen direkt med finger och därefter en spike direkt efter pass.

Viktigt att person nummer 2 backar tillbaka några steg efter varje pass. Byt efter 5 pass och 5 mottag.

En enklare variant är att den som ska passa bollen bara försöker fånga den.
- Framspel och pass med anfall
 - två grupper på varsin halv plan halva. Kast från andra sidan nära nät, mottag pass och anfall. Den som spikar hämtar bollen och lägger vid nät. Byt kastare efter 10 bollar.

En enklare variant är att den som passar fångar bollen och kastar upp ett pass och anfallaren spikar eller spelar bagger över nät.
- Bonusövning - "paradise" med bara bagger MEN man måste hela tiden spela tre slag. Enklare variant är att den som passar får fånga och kasta ett pass.