## Uppvärmning

3 & 3 – jogga tre varv med en boll som hålls i luften

## Inbollning – grundslag

### Baggerslag

**3 & 3**

* Spelare 1 slår lätt serve eller kastar bollen från mittplanen över nät och springer sedan över till andra sidan.
* Spelare 2 på andra sidan tar emot med bagger, spelar fram bollen mot nät, springer upp bollen och fångar den och springer vidare över till andra sidan för att slå en serve.
* Spelare 3 börjar i kö på servesidan redo att kliva in för serve eller kast.

## Fingerslag

En spelare vid nät, en i mitten och en vid baslinjen. Anpassa avståndet utifrån hur långt de klarar av att spela fingerslaget.

**Variant 1** - Pass in i mitten, tillbaka till spelaren vid nät, över till spelaren vid baslinjen som spelar tillbaka till spelaren vid nät.

**Variant 2** – Spelaren i mitten passar istället bakåtpass till spelaren vid baslinjen.

*Utmaning! – lägg på hoppass – övergå till tretaktsbollning med fram- eller bakåtpass*

## Spike - förstatempo

Två grupper på varsin halv planhalva om vi är många. Annars kan vi ha en grupp delat i två per plan – en grupp som spikar, en grupp som samlar boll.

**Variant 1:** Förstatempo i mitten på uppkast. Håll högt temp. *Utmaning: kast för distansanfall*

**Variant 2:** Förstatempo i mitten på pass. Alla ska passa. Byt passar efter 6-8 bollar. *Utmaning: hoppass* och distanspass

**Variant 3:** Förstatempo med mottag och pass. En spelare tar emot och en spelare passar. Båda byter efter ca 6-8 bollar. *Utmaning: hoppass, distanspass, därefter variera A- eller B-pass, anfallaren kodar.*

## Upptäckning/förflyttning

Ställ upp en sexa på sida A och en framlinje på sida B som har varsin boll. Övriga står i tre köer bakom framlinjen på sida B. Sexan ställer upp som i transition med framlinjen vid nät.

Spelet sätts igång med en gratisboll från sida A för mottag – anfall. Ny boll kastas in från den utväg anfallet slogs. Spela 4 bollar/omgångar totalt. Därefter förflyttar alla sig ett hack – framlinjen på sida B går över till sida A. Baklinjen sida A går över till sida B.

Passaren utgår hela tiden från position 1.

Kör tillräckligt många omgångar så att alla har fått spela/köa från alla tre köer.

## Fullt spel