# Uppvärmning/bollkontroll (gemensamt)

* Fingerpingpong
* Baggerkarusell – fyra och fyra
* 3-taktsbollning två och två

## Spike (Uppdelade grupper)

* Spike med två spikeupphopp över koner och tredje spiken på uppkast
* Spike x 2 – uppkast för backspike + centerspike direkt efter
* **Variant på butterfly med spike**

**Förflyttning medsols – bagger/spike-> pass->, spring över till andra sidan->kast/serve (ändra gärna turordningen vid kast/serve)**

* + Kantanfall på eget mottag på kastad boll, 5:or

**Utmaning 1:**

* + Kantanfall på eget mottag på serve, 5:or

(Kantanfall, #2 i kön tar emot, 6:or)

**Utmaning 2:**

* + Centeranfall A och B (kör från samma kant, passaren får krypa in), #2 i kön tar emot på kast
  + **Byt kant**, kör samma med bakåtpass 1:or. #2 i kön lyfter inifrån. Variant: Kör framåtpass om de har svårt att passa bakåt.

**Utmaning:**

Bakåtpass på mottag på serve, #2 i kön lyfter servemottaget.

## Spel (uppdelade grupper)

Ställ upp en sexa. Tre på andra sidan vid nät med varsin boll. Ställ upp för mottagning.

1 gratis boll följt av 5 ”spegelbollar”

Utveckling: centerpass ger 2 p kantpass ger 1 p. Varje rotation ska komma upp i 5 p i rad innan rotation.