## Ungdomsträning 220517

**Baggerkrig med eller utan extraboll “carry my baby”**

Två köer från varsin baslinje. Två spelare på varje sida hela tiden. Två lag går in parvis, alternativt en och en. Spelet startar med underhandsserve från varannan sida, alternativt kastas bollen in från ledaren. Bara bagger, tre tillslag (valfri utmaning: varje lag har en extra boll som de måste kasta mellan sig inom laget). Efter att ett lag spelat över bollen, ställer man sig i kö igen. Om man roterar in en i taget går den som spelat över bollen ut och ställer sig i kö på nytt.

**Spike**

Två och två. Spike på kast. Först fånga, sen lägg till kontrolldefence.

**Up and go**

Dela upp två grupper. Ett gäng spikar, ett gäng samlar boll. Kör från båda kanterna om gruppen är stor. Spike på kastad boll vid nät. Uppkastet är ganska lågt rakt upp. Ansatsen utgår från de två sista fotisättningarna – höger-vänster (den som spikar ska vila på vänsterfoten inför ansatsen). Syfte att träna fotisättning och aktiv armpendel samt hög bollträff.

**Spikedubbel**

Två grupper. Ett gäng spikar. Kö från mitten i bak planen. En spelare i taget gör förflyttning och slår två spikar från varje sida på uppkastat pass vid nät (sätt ut två pinnar ca 3 m från nät som de måste runda). Syftet är att de ska göra en snabb förflyttning och hitta optimal approach för anfall.

**Mottagning, pass och spike med rotation**

Varannan sida servar. Efter en mottagning tar spelaren ner passet från passaren och roterar på egen sida. Är det 5 spelare roterar mottagaren till andra sidan. Vid missad serve slår samma spelare en ny serve direkt. Spelarna ska serva från olika positioner längs baslinjen och slå olika typer av servar för att mottagarna ska få bra variation, till exempel långa, korta, längs sidlinjen, lätta, tuffa, överskruvade eller float.

**Minimatcher**

Boll in från sidan. Två mot två, först till tre poäng. Vinnaren står kvar.