## Uppvärmning

3 och 3

* Baggersnurra
* Fingersnurra
* Bagger- och fingersnurra
* Spike – defence – fånga (två bollar, håll tempo)
* Tre-taktsbollning på tre
  + Med eller utan studs efter defence/bagger
  + Med eller utan bakåtpass (följ bollen)

## Block

Två köer från mitten - ett block i mitten (samtidigt) + svingblock åt höger eller vänster

Blocksnurra – 5 block på raken med start från höger. Dela upp er ca 5 per grupp. Kör tjejer och killar för sig.

## Inspike

Killar och tjejer separat.

Utan nät på uppkast – kort ansats spika ner i backen.

Över nät på uppkast – kort ansats, förstatempo

Förstatempo – två köer per nät. Alla slår åt samma håll. Nr 2 i kön kastar fram boll. 5 pass, byt passare till den som står etta i kön.

5:or – Kö från mitten, en på kanten redo att slå. Kast från kön. 5 pass. Nr 1 i kön kliver in och passar.

1:or – Kö från mitten. Pass framåt eller bakåt.

## Blockupptäckning

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.