Uppvärmning

Två varv jogg + ett varv lugna spikeupphopp (**kort ansats!**)

20 s 10 s vila

1. Splitvristhopp 20 stycken (längdskidsteg på framfoten)
2. Split jumps (utfallshopp) 20 stycken
3. Forward jumps 10 stycken
4. Squat jumps 10 stycken
5. Sumo quats & in 10 stycken
6. Skater jumps 10 stycken
7. Star jumps 10 stycken

## Finger

* Finger mot vägg – korta
* Finger mot vägg – höga
* Finger mot vägg med förflyttning åt sidan, nästa varv höga
* Finger mot vägg med förflyttning korta ena hållet och höga tillbaka över

## Bagger

* Bagger under nät
* Bagger två under en över

## Spike

* Spike, första-tempo på uppkast
* Med pass från två håll, tvåan i kön kastar fram bollen
* Med mottag, kast från andra sidan

## Spel

6-manna, transitionboll från sidan, första anfallet måste vara centeranfall med 1:a-tempo, sen fullt spel. Singel eller dubbelblock på första anfallet.