**Fingervågen**

* **Med ctrl och framåtpass, lägg på hoppass**
* **Med ctrl och bakåtpass, lägg på hoppass**
* **Direktpass**

**Trippeltouch** – 2 & 2, ctr-bagger, ctrl-finger, bagger, spring

**Tre-taktsbollning på 3 –** framåtpass först, lägg till bakåtpass sen. Alternativt på fyra spelare, då får de hela tiden byta plats med varandra och täcka upp.

**Bonusövning:** Butterfly, passare i mitten på varje sida, en tar emot en slår över bollen med ståspike. Följ hela tiden bollen.

**Servmottag på serve –** Två mottagare, mottag spring och fånga bollen, spring ner och slå en serve. Den som lyfter byter, den andra står kvar tills den har tagit emot ett mottag.

Framåtpass, sen bakåtpass. INGEN SPIKE till en början.

**Servemottag och spike på serve –** Två mottagare. Den som tar emot går på spike, 5:a för vänster mottare, 1:a för höger mottagare. Den som spikar hämtar boll och går ner och servar.

Lägg på block från mitten. Efter spike tar man ett block. Den som har blockat hämtar boll. Sen ner till serve.