## Uppvärmning

Dela upp i grupper, ca 4 i varje grupp

Jogga fyra varv, kör följa John, alla tar ansvar för varsitt varv

Därefter ansvarar alla för varsin tänj-övning

## Inbollning

Tre-taktsbollning på fyra, med spike, pet eller finger som attack. (Kör på tre om udda antal)

Med eller utan studs

Med eller utan spike

## Spel

4-manna med eller utan studs. De som ska spela 3 tränar på det.

## Clinique – ett eller två lag åt gången (15-20 min per grupp)

## Spike

* På uppkast från mitten (eventuellt från två håll)

## Servemottag + pass

* Två eller tre mottagre och en passare i mitten. 10 mottag och 10 pass – rotera. Antingen bara framåtpass, bakåtpass eller framåt och bakåt varannan gång. Med eller utan studs. Passet fångas.

### Karusellen

* Variant på tre: Tre i försvar. Med eller utan rotation efter varje försvarsboll. Ok att spela två touch fram till nät. Spike från vänsterkanten eller även högerkanten
* Variant på tre: Två i försvar, en passare i mitten. Passaren passar till en eller två spikers.
* Variant på fyra: Tre i försvar, en passare i mitten. Försvarsspelarna roterar efter varje touch. Med eller utan studs. Med eller utan rotation. Passaren lägger ett pass till den som spikar på försvaret.