## Tema: Bagger/servemottag

## Uppvärmning/bollkontroll

**Uppvärmning med boll 2 och 2**

* Baggerkryss – Två köer från varje kant vid nät. Fyra bolltouchar per spelare – kontrollbagger –vänd upp – bagger till bakplanen – kontrollbagger – vänd upp – crosspassning med bagger.
* Tretaktsbollning på två eller tre spelare

Teknik - Bagger/mottag och anfall

### Bagger/mottag

**3 och 3, två bollar**

* Bagger med sidförflyttning (två-stegs-förflyttning)
* Bagger med framåt- och bakåtförflyttning (två-stegsförflyttning)
* Mottag på kast över nät från mittplanen (två eller tre grupper per plan. En mottagare, en fångar, en kastar)
  + Option: Mottag på lätt serve från mittplanen

### Mottag med anfall

-Butterfly

## Spelövning – Side out

Ställ upp en sexa för mottag på sida A (passare position 2) och en sexa på sida B.

Spelet sätts igång med en serve (börja med lätt serve eller kast) från sida B. Sida A tar emot och måste anfalla första gången med centeranfall A eller B. Bollen spelas ut och sida A får välja valfritt anfall därefter.

Kör minimatcher, först till 3 poäng, därefter förflyttar alla sig ett hack – framlinjen på sida B går över till sida A. Baklinjen sida A går över till sida B etc.

Passarna utgår hela tiden från position 2 på båda sidorna.

## Fullt spel om tid finns kvar