# Träning 221026

Tema: Sideout och servemottagning

## Uppvärmning

**Baggerrull med förflyttning** - Två och två med två bollar. En står framme vid nät den andra mittemot i bakplanen. Spelarna ska rulla varsin boll längs golvet samtidigt och därefter göra en sidledsförflyttning och fånga upp bollen samt rulla den tillbaka direkt och sedan göra sidledsförflyttning osv. Syftet är att jobba på en konstant låg position och placera kroppen bakom bollen.

**Baggerkast med förflyttning** -Utveckling av övningen ovan. Men istället för att rulla bollen kastar spelarna bollarna mellan sig.

Utmaning: Byt ut kastet mot bagger och se hur många de klarar av.

**Bagger med upptäckning** -Två och två en boll. En spelare framme vid nät kastar en boll till spelare två som slår en servemottagning. Spelaren vid nät lägger en lätt pet direkt på mottagningen och spelare två gör en snabb förflyttning direkt efter mottaget och spelar upp peten. Repetera samma cykel med en kort paus efter baggern på peten.

## Servemottagning - 10 perfekta

Två mottagare åt gången ska lyfta 10 perfekta lyft tillsammans. En spelare på passarposition fångar bollen och bedömer mottagen. Om spelarna vill köra ett tävlingsmoment kan de själva få bestämma på hur många servar de ska lyckas med 10 perfekta. Lägst antal bollar vinner. Alternativt bestämmer man inte ett visst antal men den som fixar det på minst antal servar vinner.

-Första rundan - kastad boll från 5-6 m

-Andra rundan - lätt serve

-Tredje rundan - full serve

## Ace and replace

Tre servemottagare på ena sidan och en spelare står bakom baslinjen på samma sida redo att kliva in. En ledare står på passarposition vid nät. Resten (3-4 spelare helst, annars får vi fylla på med fler) står på andra sidan och servar i tur och ordning.

Alla samlar indivduella poäng genom att spela fram perfekta servemottag men man gör det som ”lag”. Det krävs två perfekta servemottag i rad för att alla som är med och tar emot ska få varsin poäng. Måste ledaren ta några kliv för att fånga bollen räknas det som 0-handling, ”wash”, men alla får stå kvar för ny serve. Vid servess, d v s om ledaren inte lyckas fånga bollen eller ett rent ett får servaren springa över till kön på andra sidan (ledaren bedömer alltid!). Den som står i kö får kliva in och ersätta spelaren på position 5. Övriga mottagare förflyttar sig ett steg åt vänster och spelaren position 1 ”åker ut” och får kliva ner och serva.

OM ett servess sker genom att den hamnar mellan två spelare och ingen försöker ta den – då åker samtliga tre spelare på planen ner på noll poäng. Ledaren avgör även det beslutet.

## Side out

Ställ upp en sexa. Övriga spelar block försvar och servar på sexan. Slå 4-6 servar per rotation och gå igenom alla rotationer.

Alternativt kan man ställa upp två sexor och lagen turas om att slå 4-6 servar åt gången och att man spelar ut varje boll fullt ut.