## Karusellen 4 och 4

9 mottag i rad. De som är klara först efter varje omgång sätter sig ner. Sen byter ni boss Alla startar samtidigt. Måste vara godkända mottag, jag är domare. Missar ni en får ni börja räkna om från början.

## Strömspikeupphopp två och två

Höger – - Vänster – - Höger-Vänster

Hitta rytmen och gör ansatsen och hoppet sida vid sida. Ett varv runt planen.

## Up & Go (nästa vecka med sidförflyttningar)

Höga pass full ansats. Ett gäng spikar, ett gäng samlar boll.

Låga pass med kort ansats

## Fingerslag 3 och 3 – En står i mitten och tittar initialt åt ett håll

* Finger till mitten – tillbaka – över – över – fånga eller fortsätt
* (rotera när ni har klarat 5 gånger)
* Finger till mitten – finger bakåt – finger över tillbaka – fånga

(rotera när ni har klarat 5 gånger)

* Finger till mitten – finger bakåt – finger till mitten – finger bakåt – fånga
(rotera när ni har klarat 5 gånger)

## Pass

Passaren mitten fram. En plint ute på kanten med en person på. En person vid mottagarposition.

Studs i golvet mot passaren som lägger kantpass. 5 bollar i rad, sedan byt.

Kör två varv med framåtpass till båda kanterna.

Avsluta med en omgång bakåtpass.

## Side out

Tre bollar per rotation. Andra sidan spelar block/försvar och tar ner bollen. 1 p för vunnet anfall, 1 p för försvarsboll där andra bollen kan fångas. Minimatch varje rotation.

## Transition

Tre bollar per rotation. Spelaren fram sätter ett block. Spela försvar/anfall. Andra sidan spelar försvar.

## Fullt spel – paradise lagvis

Först till 3 p i varje match. Vinnande lag kliver över till vinnarsidan.