# **Fokus: serve**

**(Bollkontroll/uppvärmning**: Fingerslag)

## Uppvärmning/bollkontroll

**Passarpingpong –** Minst fyra spelare per planhalva. Kantpass, efter pass springer spelaren diagonalt ner till tremeterslinjen på andra sidan. Den som passar springer in från tremeterslinjen hela tiden.

**Bakåtpass med studs –** Bilda kö från vänster sida framme vid nät. En spelare i taget studsar egen boll framåt längs med nätet – spelaren springer ikapp bollen – snurrar 180 grader – spelar bakåtpass till andra kanten och springer ikapp bollen. Spring tillbaka till andra kanten igen. *Utmaning – Lägg på hoppass.*

Variant 2 – bilda kö från position 1 vid tremeterslinjen (liten bit in mot mitten). Studsa bollen fram mot nät – spelaren springer ikapp bollen och spelar ett kantpass bakåt, springer ikapp bollen och ställer sig på nytt i kö.

**Passartriangel** – tre och tre. Ställ upp i en stor triangel och spela fingerslag motsols. Minska successivt storleken på triangeln och krymp den till ett minimum för att sedan åter växa och bli stor igen. Viktigt att jobba in under bollen, vrida upp och ”fånga in bollen” och därefter spela iväg bollen. *Utmaning!: lägg på hoppass.*

**Tretaktsbollning**

## Teknik - serve

**Repetition av grundtekniken för serve. Om Gustav är på plats kan han förslagsvis även visa olika tekniker för hoppfloat.**

**Två och två (en samlar boll, en servar. Båda står på samma sida. Syftet är att få effektivitet och att den som servar kan fokusera på serven och hela tiden ha ett syfte med serven.**

* Serve från baslinjen, en samlar en servar. 5 servar – byt. Ha alltid en tanke med serven
* Ev. hoppfloat – då behöver vi köra serve från endast ett håll!

**Ace & replace (de körde denna övning förra veckan)** Tre servemottagare på ena sidan och en spelare utanför planen vid position 5 (på samma sida redo att kliva in). En ledare eller spelare 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. Om ledaren inte kan fånga bollen alls räknas det som servess 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. Kör antingen på tid eller bestäm ett visst antal poäng för vinst. Kör ny omgång igen.

## Ev spel om tid finns över