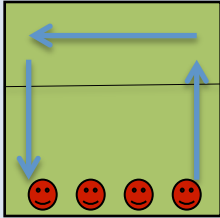
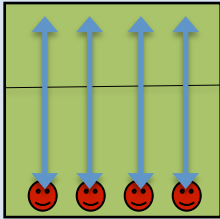
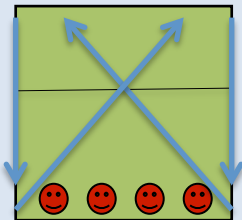
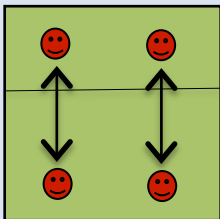


# Stöcke Volleyboll 02/03.



## Matchuppvärmning 2014-01-23

Hela uppvärmningen genomförs gemensamt i laget. Samla laget och peppa såväl innan som efter uppvärmningen. Längd anpassas efter tillgänglig tid.

1	Förberedelser	Hämta vattenflaskor och 2 bollar och lägg vid banan. Utse lagkapten och kom överens om vad ni ropar när ni peppar. Gå ihop och peppa innan ni börjar uppvärmningen.
2		Spring på led 1-2 varv rund planhalvan, veva med armarna. Lagkaptenen springer först. Stanna på led efter baslinjen.
3		Spring fram och tillbaka till nät. Laget följs åt i linje! 1. Fram till nät kors över linje, jogga tillbaka 2. Sidosteg mot nät och tillbaka. Djupa ben, huvudet åt samma håll. 3. Spring med höga knän mot nät, sparka i baken tillbaka.
4		Spring på led, lagkaptenen först. 1. Runda hörnet, vänster baslinje, spring diagonalt till nätet. 2. Hoppa blockhopp, backa en kortsida från nät. 3. Runda hörnet, höger baslinje, ryck diagonalt till nätet. 4. Hoppa blockhopp, backa en kortsida från nät. 5. Runda hörnet, vänster baslinje, ryck diagonalt till nätet. 6. Gå ihop i mitten, peppa varandra – NU KÖR VI!
5	Inbollning 	Ta en boll på 2. 1. Kasta med två händer över huvudet med studs (2 ggr/pers) 2. Kasta med studs till varandra hö/vä (2 ggr hö, 2 ggr vä/pers) 3. Kontrollerad drive/serve/smasch - sikta på kompisens mage. Kompis tar slag till sig själv om möjligt. (2-4 ggr/pers) 4. Fri inbollning, serva även några gånger om det finns tid
6	Matchförberedelser	Samlas och drick vatten. Lagkapten lottar, om det inte är gjort Bestäm vem som börjar serva. Gå in på banan, gå ihop och peppa!!!

Ge järnet hela matchen 😊

Glöm inte gå ihop och peppa mellan bollarna oavsett hur det går.

Klappa i varandras händer.

Heja Stöcke!!