



Uppvärmning (10-15 min)

1. Löp-/hoppkoordination, aktiv rörlighet

Alla övningar sker gemensamt, gärna i takt. Hälften att spelarna utgår från baslinjen, andra hälften från mittlinjen. Alla möts på mitten. De flesta övningarna sker fram och tillbaka (bas-mitt-baslinje eller mitt-bas-mittlinje beroende på utgångsläge). → → → ← ← ←

Löp-/hoppkoordination

1. Lätt joggning framåt
2. Sidohopp med armsving
3. Hö till vä, vä till hö-löpning framåt/bakåt
4. Höga knän
5. Hälkick
6. Sidoöversteg
7. Indianhopp framåt/bakåt
8. "Riverdance" framåt
9. Högt knä utåtdrag framåt vartannat ben
10. Högt knä inåtdrag framåt vartannat ben

Aktiv rörlighet

11. Stående bensvingar framåt/åt sidan
12. Stående vadtänjningar
13. Stående framåtlutade halvcirklar med händerna i marken ("floor-slide")
14. Liggande på rygg respektive på mage, handflatorna mot marken (bilda ett "T") – hö ben till vä hand/vä ben till hö hand

2. Knä- och axelkontroll/aktiv rörlighet

Knä- och axelkontroll sker gemensamt och kontrollerat för att stärka muskulatur, förbättra rörlighet och därigenom förebygga skador.

Knäkontroll

Knäböj med olika fotisättning och avstånd mellan fötterna. Alltid tre repetitioner: grund-mellan-djup.

1. Vanlig knäböj
2. Fötterna utåt
3. Fötterna inåt
4. Brett mellan fötterna
5. Brett mellan och fötterna utåt
6. Brett mellan och fötterna inåt
7. Fötterna ihop
8. Fötterna ihop och utåt
9. Fötterna ihop och inåt

I utfallsstegsläge med olika fotisättning. Tre repetitioner: grund-mellan-djup, och med höger/vänster fot fram.

10. Fötterna normalt
11. Fötterna utåt
12. Fötterna ihop och inåt

Axelkontroll

13. Axelpendlingar sida låg/hög
14. Axelpendlingar framåt låg/hög
15. Axelpendlingar framåtlutad
16. Rotationer utifrån kroppen

3. Kastkoordination/aktiv rörlighet

Kast med volleyboll två och två. En vid nät och en vid baslinjen.

1. Inkast parallella fötter – fångas över huvudet
2. Bakåtkast – böjda ben/raka armar, parallella fötter kast rakt över huvudet
3. Kast i marken – parallella fötter, tryck först fram höften, därefter mage och sen bröst/armar
4. Bakåtkast från sidan, höger och vänster
5. Svingkast med en arm framåt – raka armar, innan bollen skickas i väg görs först sving åt den sida/den hand/arm som inte kastar iväg bollen

... sedan följer vanlig inbollning!