

Nybörjare (junior/senior), exempelträning

(Övning nummer / tid i minuter)

1/10 - Uppvärmning

Löpning runt planen

Lägg på "veva igång armarna", "hög knän", "spark i rumpan", "kasta/fånga boll (till sig själv)"

2/15 - Inbollning 2 & 2

Kör 10 st och byt sedan kastare

Innan de kör igång, gå igenom tekniken för varje moment för sig (bagger, finger, drive) och gå sedan runt och justera under övningens gång.

1. En person kastar, en person kör bagger (om det är för segt för den som kastar lägg till att kastaren ska göra ett benböj efter kast)
2. En kastar, en kör fingerslag (om det är för segt för den som kastar lägg till att kastaren ska göra ett upphopp efter kast)
3. En kastar, en drivar (kastaren måste kasta en hög båge för att den som står på andra sidan ska kunna driva).

3/15 - Mottag och positionering

Två grupper på varsin sida nät. Kastaren står med ryggen mot nätet och kastar en "serve" på en person i mottagsposition. Mottagaren tar ett mottag fram till en person som står där mottaget ska komma och fångar. "Fångaren" kastar mottaget till kastaren som kastar ny boll till personen näst på tur i kön. Personen som gjort mottaget går och ställer sig sist i kön. Kör ca. 10 bollar och sedan byt kastare (båda samtidigt). När alla kört, byt kant och kör samma sak på andra kanten.

4/10 - Serve

Gå igenom underarmsserve

Dela upp gruppen i hälften på varje sida och låt dem serva medan du går runt och tittar och hjälper.

5/10 - Spel

Beroende på antal... spel 4 mot 4 eller kanske 3 mot 3 (3 lag) och en vinnarsida.