**4. Block och försvar, ca 90 min**

**Uppvärmning, 10 min**

* Småjogg, planka, utfall, stående till armhävning
* Trippleparadise

**Repetition, 10 min**

* Serve, mottag, pass och spike på halvplan. Spel.
* Stegra momenten.
  + Kast, mottag
  + Kast mottag pass
  + Kast mottag pass spike
  + Serve mottag pass spike

**Block, 10 min**

* Grundteknik
  + Underarm från nät
  + Balans
  + Över så tidigt som möjligt och håll kvar händerna så länge som möjligt
  + Stora händer och ungefär tumme mot tumme
  + Positionera för att kunna blockera anfallaren
* Förflyttning
  + Sidosteg
* Blocka och toucha partner över nätet
* Övning parre och digge block

**Shotförsvar, 10 min**

* Gorilla
* Tomahawk

**Blockback, 10 min**

* utan boll
* med boll
* shot

**Block med spikeförsvar och shotförsvar, 20 min**

* block och försvar i par
* 4 bollar per par

**Fritt spel, 20 min**