**Anfall steg 2, ca 90 min**

**Uppvärmning, 10 min**

Småjogg 3-4 varv. Planka, balans/koordination, Stående ut till armhävning och tillbaka.

En tar emot, passar till sig själv och anfaller. Kastaren bevakar nätet, blockbackar och kontrollerar anfallet med tomahawk eller poke

**Repetition anfall steg 1, 10 min**

* armdrag
* armsving
* ansats
* Övning där ovan används. Gärna någon av de som användes förra anfallspasset.
* Kast till mottagare, bagger tillbaka, fånga. Mottagaren flyttar sig till position. Kast till spike. Fokus på den “svåra” utvägen.

**Lyssna på partner, 10 min**

* Kast där passaren snackar parre/digge/rens
* Med block och försvar på andra sidan

**Blicken, 10 min**

* Stående med partner på andra sidan nät som rör sig framåt/bakåt.
* Med tvåstegsansats
* Med och försvar på andra sidan

**Spelövning, 30 min**

* Lagtävling sideout. 3 mot 3. En passar 6 bollar i rad. De andra två i laget turas om att att ta emot och anfalla. Det andra laget turas om att spela block/försvar. Räkna hur många bollar lagen vinner av dessa 6 bollar. Blir det 3-3 så får ingen poäng. 4-2 ger en poäng, 5-1 ger två poäng, och så vidare. Kör 6 rundor totalt så att alla får vara passare. Upprepa på andra sidan av planen.
* Wash. Paradise med gratisboll. Bara vinnarsidan kan ta poäng. Först serve till vinnarsidan, därefter gratisboll till vinnarsidan. Om vinnarsidan vinner båda så får de en poäng. Om utmananar

**Fritt spel, 20 min**