**Block och försvar steg 2, ca 90 min**

**Uppvärmning, 10 min**

* hitt på nåt ;)

**Shotförsvar, 10 min**

* Poke
* Rainbow (lära sig läsa att läsa om bollen går att nå med poke eller om man måste vända och springa)
* 2 och 2, kasta boll över försvarare som tränar på att försvara bollen med poke/vända. Kasta svårare och svårare bollar.

**High defense på hårt anfall, 20 min**

* Kroppen bakom
* Använd fingrarna och forma liknande fingerslag
* Möt bollen tidigt, gärna framför kroppen
* 2 och 2. Försvararen står på knäna och spelar high defense på hård smash. Kan med fördel göras med nätet (eller ett handbollsmål) bakom försvararen för att fånga en del av bollarna som kommer flyga.
* En står på pall och smashar hårt (parre och digge) mot sista metern på försvarande lag. Försvarande lag ställer upp med en framme vid nät som blockbackar på signal från “anfallaren”. Varje person blockbackar 4 ggr. Variera övningen genom att backa parre/digge och byta sida för anfallet.

**Blockback diagonalt, 20 min**

* Effektivt om man vill prioritera motståndarens parallella anfall
* Stå still då bollen slås.
* Den svaga punkten blir det långa diagonala hörnet
* Utan boll
* Fullt försvar

**Blockställ (vänta in i det sista och byt till digge), 15 min**

* Anfall från pall
* Block tar diggen och försvar parren.
* Snabb förflyttning för försvararen och stå still. Inte kroppen bort från banan. Två steg bör räcka.

**Blockförsvar (dropp), 10 min**

* Öppna upp så att du snabbt ser boll (rätt sida).
* Mest tid längst ner vid sanden
* Rätt hand viktigt
* Varning! Viktigt att försvararen kommunicerar för att undvika krock

**Fritt spel eller spelövning**

* dog house
  + Omvänd paradise där man har en förlorarsida. Förlorarsidan måste vinna både sin serve samt en gratisboll som kastas till det andra laget för att få lämna förlorarsidan. Den andra sidan får en poängen de vinner båda bollarna. Blir det 1-1 så blir det ingen poäng och “förlorarna står kvar”