Uppvärmning, 10 min

* Grunduppvärmning
* 4 st på halvplan. Bygg upp svårighetsgraden.

Repetition mottag, pass, anfall 10 min

* Linjärt spel
* Passningsteknik
* Anfallsteknik
* Övning

Feedback som kan göra sideout bättre

* snacka
* position
* variation

Pass och mottag, anfall i svåra situationer, 15 min

* Mottag vid extrempunkter (kort/lång, mitten/sida)
* Hur göra med pass vid olika svåra lägen
* passare måste anpassa sig (ibland) till mottagarens position och anfallaren till passarens position

Spelövning, 20 min

* Sideout där en person får 8 bollar i rad att anfalla på. All feedback på laget som gör sideout. Försvar som plockar ner eller spelar ut beroende på nivå nedan.
  + steg 1, kasta (mottagaren kan )
  + steg 2, enkel serve
  + steg 3, matchserve och spela ut bollen

Rainbow, 10 min

**Poke och Kobra, 10 min**

* Poke över nät, fram och tillbaka
* anfall från mitten

**Svåra lägen, 10 min**

* komma till vid svåra lägen
* vad göra vid halvdåligt läge

Fritt spel

* 12-12, inga unforced errors
* Wash, sideout får server plus gratisboll
* Dog house
* Krypande enhandsslag

**High defense, 10 min**

Ansats till koner

* en rak en inpass

Inspike med drive, mottag, pass, bagger, drive, mottag, pass, bagger, pass, smash

anfall mot hörn på 3 x 3 meter. Tre slag för anfallare, ett för försvarare