**Pass, ca 90 min**

**Mål**

Kunna göra ett kontrollerat baggerpass där man hjälper till med benen för att, under en längre tid, ha plankan i en bra vinkel. Samt känna till grunderna i hur man slår ett godkänt fingerslag i beachvolleyboll.

**Allmän information**

Välj vad ni behöver informera om i er grupp.

**Uppvärmning kropp, ca 10 min**

Jogg i grupp, toucha linjer, över båda planerna (2 ggr fram och tillbaka)

Burpees 10st

Fysövningar (Planka, Jägarvila, Mikes balansövning, step up, axelcirklar, hitlers hund, staketet, huk, squats, utfallssteg, armhävning till hund, brottning knästående)

**Bolluppvärmning, ca 5-10 min**

* Ståspel halvplan två mot två eller en mot en

**Repitition Bagger, ca 10 min**

* Bagger (kör någon passande övning från förra veckan)
* Serve och mottagningsövning från förra veckan

**Fingerslag ca 10 min**

* grundteknik på knä
  + lägg i deltagarens skålformade händer och skjut ut,
  + kasta bollen till deltagaren

**Pass Bagger ca 10 min**

* Två köer(en på varje mottagarposition) Tränaren står emellan och kastar fram enkla bollar mot passarpositionen. Deltagaren tar sig till passarposition och slår bagger pass med hjälp av benen i riktning mot målet till en som plockar ned bollen.

**Pass Fingerslag ca 10 min**

* Samma som ovan fast fingerslag istället för bagger.

**Kast, mottag och pass, ca 10 min**

* lätta kast rakt på mottagare, därefter lätta kast i de fyra hörnen (fyrkanten)
* 8 kast på en mottagare åt gången som spelar bollen mot passarposition
* Passaren springer fram och passar upp bollen, mottagaren tar ned bollen och ger passaren feedback
* Om det fungerar bra så kan kastet bytas mot serve.

**Fritt spel, ca 20 min**