**3. Anfall, ca 90 min**

**Uppvärmning, 10 min**

* Småjogg 4 varv
* Utfall, ett för varje ben, därefter ett upphopp. Upprepa 5 ggr och lägg på ett upphopp
* Planka, Mikes balansövning, Stående till armhävning, etc

**Bolluppvärmning, 5 min**

* Småspel

**Repetition, 10 min**

* Fingerslag
* Serve/kast, mottag och pass (en servar, en tar emot och resten snurrar som passare)

**Ansats, 10 min**

* Stegen (snabbt, snabbare, snabbast och långt, längre, längst)
* Armsving
* Klockan (Tvåstegsansats till varje hel timme i en tänkt klocka)
  + är man högerhänt ska höger fot vara först i backen oavsett rikning
* 2 och 2. En kastar boll den andra tar tvåstegsansats och fångar bollen på högsta punkt
  + rak kropp
  + hoppa uppåt eller lite framåt (inte åt sidan)
  + rejäla/bestämda två sista steg

**Armdrag, 5 min**

* 2 och 2
* värm upp axlarna genom att kasta bollen till varandra med en och två händer
* Driva bollen kontrollerat till varandra
  + Hög bollträff i handen. Tänk fingrar först in i handen (inte nere på hälen)
  + Armbågen över axelnivå genom hela rörelsen
  + Låt armen fortsätta i målriktningen

**Spike, 10 min**

* steg 1: Parre och digge
  + viktigt att anfallaren kommer in med en bra vinkel mot nätet
* steg 2: Målområden (1 meters korridor på parren och en snäv diagonal yta)

**Shot, 10 min**

* liknande ovan fast shot
* push
* målområden

**Anfall mot försvar, 10 min**

* Anfall mot block och försvarare.

**Fritt spel, 20 min**