

Warming up

Inlopen:

Rustig op en neer lopen van achterlijn naar net en zwaaien met de armen

Rekken voeten, benen, heupen en armen zwaaien

Weer gezamenlijk inlopen van achterlijn naar net met een serie bloks aan het net met zijwaarts uitstappen vanaf midblok naar de zijlijn.

Inspelen:

Aanvallers: met bal ingooien: gooien, stuiten, smashes, hoog gooien, vanuit de nek

Spelverdelers gaan direct boven en onderhands overspelen met af en een smash

Aanvallers gaan inspelen: sparren

Van achterlijn naar net lopend van zijlijn naar zijlijn over spelend

Inslaan:

- pass naar spelverdelers, smash terug, pass, setup en smash over het net

- zelf of een ander speelt naar spelverdelers, setup en smash over het net

Spelverdelers spelen:

- naar positie 30 en 40 voor buitenaanval

- naar positie 10 en 20 voor midaanval en achterover

Tenslotte: 5jes slaan en de smashes van de tegenpartij verdedigen.