

Multibold - single:

1½ min. pause efter hvert sæt, ca. 20 sek. pause mellem hver tur

Opvarmning: 2 x 20 bolde hel bane

Første sæt – tempo. 3 omgange

- 12 Smash – tap (frit løft – net samme side som løft)
- 10 Hel bane kontrol off – feeder langt fremme
- 12 Mellemspil med ryk bagud på fladt løft
- 10 Hel bane defensiv – feeder langt fremme

Andet sæt – teknik. 2 omgange.

- 6 Power smash – tung ketcher
- 20 Defensiv hel bane - variationer
- 6 Power smash – gerne med hop alm. Ketcher
- 16 Fladt spil med tap og varieret løft
- 12 Bagbane maskeringer

Tredje sæt – fysik. 2-3 omgange

- 30 Tempo hel bane
- 20 Defensiv hel bane + smash – frem til god kort krydsops.
- 30 Hel bane med finter
- 20 Defensiv hel bane – tryk ud fra hjørnerne (sommerfugl)

Multibold - double:

1½ min. pause efter hvert sæt, ca. 20 sek. pause mellem hver tur.

Opvarmning: 2 x 20 bolde hel bane

Første sæt – tempo. 3 omgange

- 8 Smash side til side med hop
- 12 Kvantbanerne – tempo offensiv
- 12 Kvantbanerne – tempo defensiv
- 8 Defensiv hel bane – feedes korte + hårde flade

Andet sæt – teknik 2 omgange.

- 6 Power smash – tung ketcher
- 20 Defensiv – kaste bolde hurtigt
- 16 Defensiv – kaste bolde langsomt
- 6 Power smash – gerne med hop alm. ketcher
- 10 tryk fra mellemdistancen

Tredje sæt – fysik. 2-3 omgange

- 30 bagbane med ryk til net
- 20 Forreste halvdel. Stor netspiller
- 20 Kvantbanerne tempo med ca. 3 overspilninger
- 16 tap fra side til side ved net