



Trænermanual

2024

Sven-Erik Lauridsen

Indhold

VÆRDIERNE	2
GENERELLE TRÆNINGSPRINCIPPER	3
GENERELLE KAMPPRINCIPPER	3
TAKTISK OG TEKNISK UDVIKLING	4
NYBEGYNDER	5
FÆRDIGHEDER OG HOVEDFORMÅL	5
TAKTISK	6
TEKNISK	6
BEGYNDER	7
FÆRDIGHEDER OG HOVEDFORMÅL	7
TAKTISK	8
TEKNISK	8
LET ØVET	10
NYE TEKNISKE OG TAKTISKE ELEMENTER	10
TAKTISK	10
TEKNISK	10
DE ØVEDE	12
NYE TEKNISKE OG TAKTISKE ELEMENTER	12
TAKTISK	12
TEKNISK	13
ERFAREN	14
NYE TEKNISKE OG TAKTISKE ELEMENTER	14
TAKTISK	14
TEKNISK	15
TEKNISKE NØGLEORD	17
FINGERSLAG OG HÆVNING	17
FREMSPIK/SERVEMODTAGNING	18
FORSVAR	19
BLOKADE	20
ANGREB	21
SERV	23
BASAL TAKTIK	24
SERVEMODTAGNING	24
ANGREB	25
SERV	27
BLOKADE	27
FORSVAR	27
FYSISKE ØVELSER TIL OPVARMNING	29

VÆRDIERNE

Vi er trænere i Farum-Holte fordi vi kan lide at -

- Lære nogen noget.
- Være sammen om det og opleve at alle vil det.
- Videregive vores kærlighed for sporten til spillerne.

Du skal som træner være opmærksom på, at

- Høj kvalitet ikke er det samme som at være perfekt - det handler om at gøre sig umage.
- Bidrage til dannelsen af de unge: "Klar til livet gennem volley".
- Spillerne går glade og trætte hjem efter volley.
- Alle skal udfordres, uanset niveau.
- Alle uanset niveau skal opleve, at det betyder noget, at de er kommet til træning.
- Spillerne kan have mange forskellige grunde til at spille her.
- Nye spillere skal føle sig velkomne i klubben.

Du skal hjælpe spillerne med at have fokus på at

- Gøre sig umage, både på og udenfor banen med det de laver.
- Være en god kammerat og at hjælpe andre.
- Tale pænt til hinanden og til modstandere.
- Altid gøres deres bedste og blive ved, når det ikke lige virker.
- Vi lærer af at lave fejl – vil man blive bedre til noget, så laver man fejl.
- Tage hånd om de nye spillere.
- Tage imod og give feedback.
- Tage aktivt del i Klubben FHV

Du har fokus på, at der er spillemæssige ting, som alle spillere på sigt skal lære

- At gå efter alle bolde.
- At lave korrekt tilløb.
- At slå og serve ved at trække albuen tilbage.
- At kunne spille bolden frem til hæveren (fremspil, modtagning, gratisbold).
- At hæve.
- At være bevidste om, hvad de laver når de udfører teknik.

Du har fokus på, at der er adfærdsmæssige ting, som alle følger

- Spillere skal tilmelde sig kampe i god tid.
- Det er alles ansvar at net og bolde bliver klar og træning starter først derefter.
- Træning og kamp starter med en samling af spillerne (f.eks. line-up eller round-up).
- Spillerne har en fyldt vandflaske klar til træning og de deler ikke flaske.
- Mobiltelefoner er på lydløs i tasken indtil træning er slut.
- Rygning, snus og indtagelse af alkohol er ikke tilladt, i forbindelse med træning, kamp eller ture.

GENERELLE TRÆNINGSPRINCIPPER

Når vi træner er der ting, som du som træner skal være opmærksom på.

Spillerne skal gå glade og trætte hjem fra træning; derfor træninger med

- Så få køer som muligt
- Mange boldberøringer til alle
- Masser af bold i opvarmningen.
- Fysiske øvelser.

Når vi træner i de store træningsgrupper; så lav øvelser hvor

- Der er fælles opvarmning – gerne med bold.
- De laver fysisk træning/øvelser
- De øver teknik eller taktik
- De spiller på deres niveau – uanset niveau

GENERELLE KAMPPRINCIPPER

Når vi spiller kamp er der flere ting, som du som træner skal være opmærksom på.

- Alle skal være en del af kampen og bidrage med det de kan (deltagelsen).
- Alle skal gøre deres bedste (indsatsen).
- Spillerne skal opmuntres til at turde gøre de rigtige ting, specielt når det ikke virker (processen).
- Alle opfører sig ordentligt overfor hinanden, modstandere og dommere (dannelsen).

Alle spillere skal spille volleyball på deres niveau for at udvikle sig som spillere og holdkammerater.

- Teen 1:
Er for de spillere, som endnu ikke kan få 2. berøringen gennemført med et reelt volleyslag.
Teen 1 benyttes til at give spillerne flere boldberøringer og mere spilforståelse.
- Teen 2:
Er for de spillere som kan spille med 3 volleyberøringer, men som endnu ikke har styrken til at sætte bolden i spil på stor bane.
Teen 2 benyttes til at give spillerne flere boldberøringer og mere spilforståelse.
- GP:
6-mands spil for alle, hvor spilletid fordeles ligeligt.
- Pokalfestival:
For alle i de årgangene, der tilbydes at deltage i.
- Overnatningsstævner (Molten Cup o.l.):
Er for alle spillere og har høj prioritet, for at styrke fællesskabet på tværs af køn og aldersgrupper.

Ved SM og DM udtages holdene af trænerne og der spilles for at præstere et godt resultat.

Der er stadig fokus på indsatsen, processen og hvordan vi agerer som hold.

- SM:
Der spilles for at kvalificere holdet til DM.
Alle udtagne spillere føler sig som en del af holdet.
- DM (ikke nødvendigvis de samme spillere, der kvalificerer holdet, der udtages):
Der spilles for at få den bedst mulige placering.
Alle udtagne spillere føler sig som en del af holdet.

TAKTISK OG TEKNISK UDVIKLING

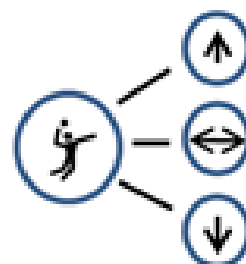
I det følgende er der et overblik over, hvordan den taktiske og tekniske udvikling foregår for den enkelte spiller fra nybegynder til erfaren.

Målet er, at den enkelte spiller mestrer at spille på højere og højere niveau, med tiltagende kompleksitet og pres. Spilleren skal desuden lære at tage ansvar for egen præstation, så spilleren bevæger sig fra ubevidst inkompetent, til reflektiv kompetent indenfor alle elementer.

Udvikling foregår ikke lineært, men i takt med at spilleren træner og spiller kampe, samt udvikler sig fysisk og mentalt, vil der opnås mestring af de enkelte elementer på det nuværende niveau. Det er trænerens opgave at vurdere, om spilleren er klar til at lære nye elementer, samt at blive udfordret på et højere niveau med mere pres.

Efterhånden som man stiger i niveau, skal den erhvervede mestring bibeholdes og vænnes til et højere niveau med øget tempo og styrke.

I Farum-Holte sker udviklingen ved at man som spillere bliver udfordret på, under og over sit niveau.



Flere steder står der, at spilleren skal introduceres til et element. Vær opmærksom på, at det ikke er en forudsætning, at man skal mestre ét element for at gå videre til det næste. F.eks. skal man ikke kunne stå og hæve før man kan springhæve, eller kunne stå og serve før man kan springserve. Hvert element skal læres og trænes særskilt og er afhængig af den kontekst det skal bruges.

Det er ikke en forudsætning at mestre et element i isoleret træning, før det kan bruges i randomiseret træning. Du kan bruge isoleret træning til at få en fornemmelse for et element, men et element kan først indlæres, når det trænes under kamplignende situationer i den rette kontekst.

Derfor er det vigtigt, at spillerne spiller på alle niveauer med det de nu kan, og at de gradvist lærer at reflektere over hvad de laver, så der kan trænes med fokus på udførelsen af elementet eller opgaven under spillet.

På de følgende sider beskrives rækkefølgen, som det anbefales, at spillerne lærer elementerne.

Det er opdelt i 3 kategorier.

- Indlæringsprincipper, som beskriver hvilke principper, der skal lægge til bund for
- Taktik, der beskriver hvilke systemer, som der skal spilles med.
- Teknik, der beskriver hvilke elementer, der skal arbejdes med for at kunne spille systemerne, samt danner grundlag for næste niveau.

Senere gennemgås nøgleordene for de enkelte elementer.

NYBEGYNDER

Det vigtigste for spillerne på nybegynder-niveauet er, at de oplever træningen som værende sjov, motiverende og med masser af bevægelse og bold.

Der kan være forskellige opfattelser af, hvad der er sjovt og motiverende, men det anbefales, at have en legende tilgang til træning, så der skabes et trygt miljø, hvor det er ok at lave fejl.

De skal opleve, at de rent faktisk "laver" volleyball når de er til træning, og de skal derudover lære at øve sig, og at de gerne må lave fejl.

På nybegynderniveau handler det mest om at spille bolden et sted hen.

Udgangspunktet for læringen er således spillet, hvilket skaber en fundamental forståelse for, hvad volleyball er, og hvad man bruger de tekniske elementer til.

Det er vigtigt, at du som træner er procesorienteret og har fokus på indsatsen.

Nybegyndere skal lære et nyt spil og nye tekniske færdigheder. Det er svært og derfor skal spillerne roses ofte i processen for at prøve.

Spillere der ikke tør prøve og som ikke bryder sig om at lave fejl, skal opmuntres til at prøve alligevel.

Det er vigtigt, at nybegyndere lærer at gå efter alle bolde.

FÆRDIGHEDER OG HOVEDFORMÅL

(1) Indlæringsprincipper:

- Nybegyndere skal undervises efter vis-forklar-vis metoden.
- Nybegyndere skal øve sig på at spille bolden.
- Nybegyndere skal se på bolden og have lov til at reagere uden at noget er "forkert".
- Nybegyndere skal modtage meget positiv feedback fra træneren når de forsøger at udføre teknik, så de får en forståelse for, hvornår de gør det korrekt.

TAKTISK

(2) Angrebssystem:

- Ingen specialisering - alle spiller alle pladser.
- Det tilstræbes, at der hæves fra midten ved nettet, men er du tættest på bolden, så hæver du den (enten med kast, som ved level 3, eller med slag).
- Den der hæver, siger navnet på den de hæver til.
- Alle spillere skal forstå, at bolden slås fremme ved nettet (brug evt. meldinger 1 og 8).

(3) Forsvarssystem:

- Der spilles med at alle forsvarer sin zone (også fremme ved nettet hvis der ikke blokeres).
- Kan du nå bolden, så tager du den.
- Den der tager bolden, siger "jeg har"

(4) Blokadesystem:

- Der spilles med, at alle netspillere blokerer den spiller, der angriber i den zone ved nettet, som de har ansvaret for.

(5) Servemodtagningssystem:

- Modtagningsspillerne står på linje hvor hver spiller har ansvar for sit område.
- Kan du nå bolden, så tager du den.
- Den der tager bolden, siger "jeg har" inden.

TEKNISK

(6) Servemodtagning/fremspil:

- Nybegyndere skal lære at spille bolden frem med armene og forstå at bolden spilles derhen hvor pladen peger (gælder alle baggerslag).
- Nybegyndere skal lære at bevæge sig hen til bolden.

(7) Fingerslag/hævning:

- Nybegyndere skal øve sig i at lave fingerslag i den retning de vender.
- Spilles der med gribning og kast, skal den højt op i luften fremme ved nettet.

(8) Angreb:

- Nybegyndere skal introduceres til smashtilløb (højrehåndet: vvh, venstrehåndet: hvh).
- Nybegyndere skal smashe med rotation i overkroppen, hvilket betyder, at de skal åbne op ved at trække albuen helt tilbage og rotere overkroppen bagud inden de slår.
- Nybegyndere skal hoppe og slå.

(9) Serv:

- Nybegyndere skal lære underhåndsserv.
- Nybegyndere skal introduceres til stående svæveserv.

(10) Blokade:

- Nybegyndere skal lære at hoppe ved nettet og strække armene.

(11) Forsvar:

- Nybegyndere skal lære at gå efter at spille alle bolde i egen zone op i luften.

BEGYNDER

Spillerne på begynder-niveauet skal også opleve træningen som værende sjov, motiverende og med masser af bevægelse og bold.

De har en bedre forståelse for spillet end nybegynderne, og vil opleve, at de er en del af et hold på banen, og at når de gradvist mestrer elementer af spillet bedre, så bidrager de til at holdet lykkes. Det betyder også, at når de fejler går det også "udover" holdet.

Det er derfor specielt vigtigt, at du som træner er procesorienteret, og opmuntrer spillerne til at blive ved, selvom noget ikke virker.

Ros hellere korrekt udført teknik der mislykkedes, end "forkert" udført teknik der lykkes (her er det bedre at rose indsatsen og så gøre opmærksom på, hvad de skal gøre anderledes næste gang).

Spillerne skal efterhånden lære at træne, så de kan udvikle deres tekniske og taktiske færdigheder. På begynderniveau handler det stadig om at spille bolden et sted hen og udgangspunktet for læringen er stadig spillet, men nu er det også muligt, at starte med at skabe bevidstheden om, hvorfor bolden flyver derhen, hvor spilleren spiller den hen.

Det er vigtigt, at begyndere lærer at spille bolden op til hæveren.

FÆRDIGHEDER OG HOVEDFORMÅL

(1) Indlæringsprincipper:

- Begyndere skal undervises efter vis-forklar-vis metoden.
- Begyndere skal øve sig på at spille bolden, og bruge teknikken i spil.
- Begyndere skal se på bolden og have lov til at reagere uden at noget er "forkert".
- Begyndere skal modtage meget positiv feedback fra træneren når de forsøger at udføre teknikken eller taktikken, så de får en forståelse for, hvornår de gør det korrekt.
- Begyndere kan introduceres til refleksion over hvad de laver (indre feedback), ved at træneren stiller spørgsmål som "Hvorfor går bolden derhen?".

TAKTISK

(2) Angrebssystem:

- Ingen specialisering - alle spiller alle pladser.
- Der hæves fra midten ved nettet (ved 6-mands volleyball, kan der hæves fra pos 2).
- Der hæves høje bolde til alle positioner ved nettet.

(3) Forsvarssystem:

- Der spilles med, at alle forsvarer sin zone (også fremme ved nettet hvis der ikke blokeres).
- Der spilles med gratisbold-opstilling (se senere).

(4) Blokadesystem:

- Der spilles med, at alle netspillere blokerer spilleren, der angriber i den zone ved nettet, som de har ansvaret for.
- Position 3 blokerer så vidt muligt alle zoner.

(5) Servemodtagningssystem:

- Der modtages med 3 på linje, hvor hver spiller har ansvar for sit område. Der kan evt. spilles med retninger (venstre eller højre).
- Resterende spillere dækker de yderste eller korte zoner.

TEKNISK

(6) Servemodtagning/fremspil:

- Begyndere skal lære at spille bolden frem med armene og forstå at bolden spilles derhen hvor pladen peger (gælder alle baggerslag).
- Begyndere skal lære at placere sig så det er muligt at spille bolden med pladen i den ønskede retning.

(7) Fingerslag/hævning:

- Begyndere skal øve sig i at lave fingerslag i den retning de vender (næsens retning).
- Alle spillere skal øve sig i at hæve en høj hævning til kanterne (1 og 8).

(8) Angreb:

- Begyndere skal lære at gøre smashtilløbet korrekt (højrehåndet: v-h-v, venstrehåndet: h-v-h).
- Begyndere skal lære at smashe med rotation i overkroppen, hvilket betyder, at de skal åbne op ved at trække albuen helt tilbage og rotere overkroppen bagud inden de slår.
- Begyndere skal lære begrebet "at være spilbar", hvilket betyder at de skal ned i banen og med en vinkel til nettet, så de kan holde bolden foran sig når de laver smashtilløbet.
- Begyndere skal introduceres til at slå på pos 4, 3, 2 og 6/backspike.

(9) Serv:

- Begyndere skal lære underhåndsserv.
- Begyndere skal lære den stående svæveserv.
- Begyndere kan introduceres til de to springserver (springsvæveserv og springserv).

(10) Blokade:

- Begyndere skal lære de grundlæggende bevægelsesmønstrene i blokaden.

- Sidestep (2 skridt).
- Crossover (3 skridt).
- Spillerne skal lære at blokere ved siden af position 2 og 4, når de står på position 3.

(11) Forsvar:

- Begyndere skal lære at gå efter at spille alle bolde i sin zone, og spille dem op i luften.
- Begyndere skal lære at stå stille når bolden bliver angrebet/spillet over.

LET ØVET

Nu er grundlaget lagt for at udvikle den taktiske formåen og flere elementer med i spillet, så fundamentet skabes til at udvikle angrebsspillet

Det er stadig vigtigt, at du som træner er procesorienteret og roser intentionen, men også stiller krav til de elementer, som spilleren har lært tidligere.

Det er vigtigt, at de let øvede lærer at hæve.

NYE TEKNISKE OG TAKTISKE ELEMENTER

(1) Indlæringsprincip:

- De let øvede undervises gennem vis-forklar-vis metoden.
- De let øvede skal lære at forstå deres opgaver på banen under spil.
- De let øvede forventes at forsøge sig med indre feedback. Den indre feedback bruges til selv at mærke efter og være reflektiv over egen udførsel af boldhandling. Dette kan fremmes af træneren, ved at stille spørgsmål som "Hvorfor går bolden derhen?", "Hvorfor står du dér?", samt at stille opgaver til træning, som spilleren skal løse, "Du skal vinde bolden i zone 5".

TAKTISK

(2) Angrebssystem:

- Der startes med at spille med 6-hæversystem, hvor hæveren er spilleren på position 2.
- Der slås høj bold på positionerne 4, 3, 1 og 6 (brug evt. meldinger).
- Efterhånden som de mestrer ovenstående, kan der skæres ned til at spille med 2 eller 3-hæversystem, hvor hæveren er fast i den forreste række (indløb fra position 4 og/eller 3 og spiller blokade på position 2).
- Spilleren der er tættest på bolden hæver (gerne position 5), når hæveren ikke kan hæve.

(3) Blokadesystem:

- Der spilles med, at alle netspillere blokerer den spiller, der angriber i den zone ved nettet, som de har ansvaret for (position 4,3,2).
- Position 3 blokerer i alle zoner.

(3) Forsvarssystem:

- Der spilles med Fase 2/opgaver på kantangreb og backspike.

(4) Servemodtagningssystem:

- Der modtages med 3 på linje, hvor hver spiller tager sit område.
- Der aftales hvilke områder den enkelte spiller har ansvaret for.
- Resterende spillere dækker de yderste eller korte zoner.

TEKNISK

(4) Servemodtagning:

- De let øvede skal lære at bevæge sig, så de altid modtager i forvægt.

- De let øvede skal kunne åbne op og hurtigt vælge side i servemodtagningen, så bolden kan spilles væk fra midten af kroppen.

(5) Hævning:

- Begyndende specialisering af hævere, men alle starter med at øve høje hævnings til kanterne, 2. tempo til position 3, samt backspike A og B.
Hævningerne skal trænes lige meget på bolde ved nettet, og på bolde væk fra nettet.
- Hævere introduceres til eget angreb.

(6) Angreb:

- De let øvede skal angribe fra alle positioner (1,6,4,3,2) også selvom pos 2 ikke benyttes.
- De let øvede skal lære at være spilbare fra modtagning, fra blokade og fra forsvar.
- De let øvede skal øve sig i at slå imod hjørnerne.

(7) Serv:

- De let øvede skal kunne udføre den stående svæveserv.
- De let øvede skal introduceres til de to springservetyper.

(8) Blokade:

- De let øvede skal fortsat fokusere på at lære de grundlæggende bevægelsesmønstrene i blokaden.
 - Sidestep (2 skridt).
 - Crossover (3 skridt).
- Spillerne skal lære at blokere ved siden af position 2 og 4, når de står på position 3.
- De let øvede kan introduceres til deres blokadeopgaver og lære hvad de skal se på (eyework).

(9) Forsvar:

- De let øvede skal lære bevægelsesmønstrene fra Fase 1 til Fase 2.
- De let øvede skal lære hvad de skal se på (eyework) og reagere på baggrund af hvad de ser ske.
- De let øvede skal introduceres til forsvarsteknikker som pandekage, højt forsvar og rullefald.

DE ØVEDE

Nu er tiden kommet til at tage næste skridt mod det rigtige spil.

Spillerne kan nu de grundlæggende ting, kan nu fokusere på at udvikle angrebsspillet.

Det er stadig vigtigt, at du som træner er procesorienteret og roser intentionen, men også stiller krav til de elementer, som spilleren har lært tidligere.

De øvede skal lære at angribe.

NYE TEKNISKE OG TAKTISKE ELEMENTER

(1) Indlæringsprincip:

- De øvede undervises gennem vis-forklar-vis metoden.
- De øvede arbejder med indre feedback. Den indre feedback bruges til selv at mærke efter og være reflektiv over egen udførsel af boldhandling. Dette kan fremmes af træneren, ved at stille spørgsmål som "Hvorfor går bolden derhen?", "Hvorfor står du dér?", samt at stille opgaver til træning, som spilleren skal løse, "Du skal vinde bolden i zone 5".
- De øvede "holdes" ansvarlige for deres beslutninger på banen.

TAKTISK

(2) Angrebssystem:

- Der spilles med 2 eller 1-hæversystem, hvor hæveren er fast i den bagerste række (fremløb fra position 1, 6 og 5 og spiller forsvar på position 1).
- Centerangreb slås i 2. tempo.
- Backspike integreres i angrebsspillet.
- Begyndende specialisering af hævere.
- Begyndende specialisering af angrebsspillere, men det anbefales at alle stadig spiller alle pladser, men der kan spilles kamp med faste positioner.
- Spilleren på position 5 hæver, når hæveren ikke kan hæve.
- PIGER: Introduceres til ét-bens angreb (fly).
- Alle spillere sikrer.

(3) Blokadesystem:

- Der spilles med, at alle netspillere blokerer den spiller, der angriber i den zone ved nettet, som de har ansvaret for (position 4,3,2).
- Position 3 blokerer i alle zoner.
- Spillerne skelner mellem hæver fremme og hæver tilbage.
- Begyndende specialisering af centerblokadespillere.

(3) Forsvarssystem:

- Der spilles med Fase 2 på kantangreb og backspike.
- Begyndende specialisering af libero, det anbefales at alle stadig spiller alle pladser, men at der kan spilles kamp med faste positioner og libero.

(4) Servemodtagningssystem:

- Der modtages med 3 på linje, hvor hver spiller tager sit område.

- Der aftales hvilke områder den enkelte spiller har ansvaret for.
- Der skal kunne skelnes mellem taktikker på svæveserver (stående, spring) og springserv.
- Begyndende specialisering. Det anbefales at alle spillere modtager, men at der kan spilles kamp med libero.

TEKNISK

(4) Servemodtagning:

- De øvede skal lære at bevæge sig, så de altid modtager i forvægt.
- De øvede skal kunne åbne op og hurtigt vælge side i servemodtagningen, så bolden kan spilles væk fra midten af kroppen.
- De øvede introduceres til at modtage over hovedet.

(5) Hævning:

- Specialisering af hævere.
Hævningerne skal trænes lige meget på bolde ved nettet, og på bolde væk fra nettet.
- Hævere introduceres til springhævning.
- Alle spillere skal kunne hæve en høj hævning til kanterne.

(6) Angreb:

- De øvede skal
 - Angribe fra alle positioner (1,6,4,3,2).
 - Kunne slå bolden i de dybe og skarpe hjørner.
 - Lobbe bolden kort og langt.
 - Introduceres til rul i midten af banen.
- De øvede er spilbare fra modtagning, fra blokade og fra forsvar.

(7) Serv:

- De øvede skal kunne udføre den stående svæveserv.
- De øvede skal bruge én af de to springservetyper og fokusere på at udvikle sig endnu mere indenfor den valgte springserv.

(8) Blokade:

- De øvede skal fokusere på at være etablerede med korrekt armbevægelse og timing.
- De øvede skal introduceres til svingblok.
- PIGER: Introduceres til at blokere fly.
- De øvede skal lære hvad de skal se på (eyework) og reagere på baggrund af hvad de ser ske.

(9) Forsvar:

- De øvede skal kunne bevægelsesmønstrene fra Fase 1 til Fase 2.
- De øvede skal vide hvad de skal se på (eyework) og reagere på baggrund af hvad de ser ske.
- De øvede skal lære forsvarsteknikker som pandekage, højt forsvar og rullefald.

ERFAREN

For de erfarne spillere, kommer der et større fokus på præstationen. De skal ikke kun mestre de tekniske elementer under spil, men også være effektive og kunne tage gode beslutninger i en given situation. Derudover skal de kunne håndtere flere taktiske opgaver.

De tekniske og taktiske elementer, som den erfarne spiller introduceres for, svarer til dem som ungdomslandsholdene og A-landsholdene benytter sig af.

Det er stadig vigtigt, at du som træner er procesorienteret og roser intentionen, men også stiller krav til de elementer, som spilleren har lært tidligere.

NYE TEKNISKE OG TAKTISKE ELEMENTER

(1) Indlæringsprincip:

- De erfarne skal bruge den indre feedback meget, og kunne justere, så bolden kommer det rigtige sted hen.
- De erfarne skal være i stand til at give hinanden konstruktiv feedback, og dermed hjælpe hinanden til at blive bedre volleyballspillere.
- Træneren skal fremme refleksion, stille præstationskrav og holde spilleren ansvarlig for sine beslutninger og opgaveløsning.

TAKTISK

(2) Angrebssystem:

- Der spilles med 1-hæversystem hvor:
 - Centerangreb slås i 1. tempo.
 - Der altid er angrebsmuligheder over alle 3 netzoner.
 - Backspike er integrerede dele af angrebsspillet.
 - PIGER: Fly er en integreret del af angrebsspillet.
- Libero eller spilleren på position 5 hæver, når hæveren ikke kan hæve.

(3) Blokadesystem:

- Der spilles med, at alle netspillere blokerer den spiller, der angriber i den zone ved nettet, som de har ansvaret for (position 4,3,2).
- Position 3 blokerer i alle zoner.
- Position 4 kan blokere med på backspike i zone 3.
- De erfarne skal være i stand til at omstille sig, hvis der kommer nye taktiske beslutninger i løbet af en kamp.

(3) Forsvarssystem:

- Der spilles med opgavespecifik Fase 1.
- Der spilles med Fase 2 på kantangreb og backspike.
- PIGER: Der spilles med Fase 2 på fly.
- Der er specialisering i forsvaret.
- Der spilles med libero.
- Introduktion til forsvarstaktik på individuelle spillere.

- De erfarne skal være i stand til at omstille sig, hvis der kommer nye taktiske beslutninger i løbet af en kamp.

(4) Servemodtagningssystem:

- Der modtages med 3 på linje, hvor hver spiller tager sit område.
- Der skal kunne skelnes mellem taktikker på svæveserver (stående, spring) og springserv fra position 1, 6 og 5.
- Der spilles med libero.

TEKNISK

(4) Servemodtagning:

- De erfarne skal kunne modtage bolde foran, til venstre, til højre og over hovedet på alle typer server.

(5) Hævning:

- Hævere skal kunne mestre hævning i 2. tempo til kanterne og backspike. Hævningerne skal trænes lige meget på bolde ved nettet, og på bolde væk fra nettet.
- Hævere skal kunne springhæve.
- Hævere skal integrere eget angreb i angrebsspillet.
- Liberoen skal kunne hæve til begge kanter.
- Alle spillere skal kunne hæve en høj hævning til kanterne.

(6) Angreb:

- De erfarne skal lære at være effektive angrebsspillere.
- De erfarne skal lære at "få det bedste ud af bolden" på
 - Hævninger inde i banen.
 - Hævninger fra nettet.
 - Hævninger tæt på nettet.
 - Hævninger forbi antennen.
- De erfarne skal lære at slå touch-out.

(7) Serv:

- De erfarne skal mestre én af de to springserver samt den stående svæveserv.
- Spilleren kan i samråd med sin træner vurdere hvilken serv, der skal være den primære serv.

(8) Blokade:

- De erfarne skal kunne blokere ud fra angriberens tilløbsretning og/eller retninger på baggrund af en match-up.
- De erfarne skal kunne svingblokere.
- De erfarne skal være i stand til hurtigt at omstille sig, hvis der kommer nye taktiske beslutninger i løbet af en kamp.

(9) Forsvar:

- De erfarne skal kunne forsvare deres zone ud fra angriberens tilløbsretning og/eller retninger på baggrund af en match-up.

- De erfarne skal kunne dække hele zonen med alle forsvarsteknikker.
- De erfarne skal være i stand til hurtigt at omstille sig, hvis der kommer nye taktiske beslutninger i løbet af en kamp.

TEKNISKE NØGLEORD

I det følgende afsnit vil de forskellige elementers tekniske nøgleord blive beskrevet. Beskrivelserne tager udgangspunkt i en højrehåndet spiller (omvendt med venstrehådede).

FINGERSLAG OG HÆVNING

FINGERSLAG • Panden under bolden • For hævere gælder det, at skuldrene og hoften skal være under bolden, og at bolden skal tages lige over hovedet. • Hænderne danner en form som en bold eller skål (ud med albuerne, tommelfingre peger mod hinanden). • Bolden hæves med synkrone hænder. • Hænderne skubber bolden med en stempelbevægelse afhængig af hvor langt den skal. • For hævere gælder det, at ved hævnning bagud drejes hænderne og albuerne føres udaf, hvorefter hænderne følger bolden når den slipper hænderne. Hæveren kan rotere med rundt til højre for at skabe mere kraft.	SPRINGHÆVNING • Bevægelse hen under det højst mulige kontaktpunkt. • Sæt højre fod og drej kroppen, så skuldrene er vinkelrette på nettet. • Ved god tid: Hop på 2 ben. • Ved lidt tid: Hop på højre ben hen til bolden.
UDGANGSPPOSITION • Tidligt på plads på hæverpunktet. • Vær åben mod banen og bolden.	BEVÆGELSE TIL BOLD • Bevægelse hen under det højst mulige kontaktpunkt. • Sæt højre fod og drej kroppen, så skuldrene er vinkelrette på nettet. • Jo længere bolden er nede, jo mere skal kroppen pege mod stangen ved position 4. • Hæv bolden og fortsæt bevægelsen.
HÆVERANGREB • Hæveren hopper op med hænderne klar til at hæve. Der er forskellige angrebsmuligheder: • Bolden skubbes ned med venstre hånd. • Højre hånd spiller bolden indenom til zone 4. • Højre hånd skubber bolden langt i zone 5.	

FREMSPIL/SERVEMODTAGNING

UDGANGSPOSITION • Bred og forskudt fodstilling i god balance. • Højre fod forrest. • Krum ryg. • Front mod serveren/bolden. • Hænderne hviler over knæene. • Når serveren skal til at serve løftes armene, og albuerne bøjes til 90 grader (klar til at stikke armene til bolden).	BEVÆGELSE TIL BOLD • Første skridt går i den retning hvor bolden skal modtages • Al bevægelse sker i forvægt med krum ryg. • Normale skridt ved bolde foran og ved siden af spilleren. • Åbne op og brug shuffleskridt ved bolde bagved spilleren.
BOLDBEHANDLING • Krum ryg så skuldrene kan bevæge sig. • Spil bolden med armene. • Pladen skal pege mod målet både før og efter bolden har ramt pladen. • Hold ryggen krum og gør bevægelsen færdig. • Gøre sig spilbar eller sikre.	MODTAGNING OVER HOVEDET • Bevægelsen udføres med armene. • Hænderne og fingrene skal være spændte igennem hele bevægelsen. • Tryk til med en kort bevægelse (som et stempel).
EYEWORKE I SERVEMODTAGNING Øjnene følger 1. server, 2. serv, 3. bold. 1. Identificer opgave – hvilken serv kommer der? (inden der serves). 2. Se på bolden – beslut hvilken side bolden skal modtages på (skal ses inden bolden passerer modstanderens 6m.). 3. Se på dybden i serveren – hvor langt kommer serveren?	

FORSVAR

UDGANGSPOSITION • Start i Fase 1/Base. • Stå klar med let spredte parallelle fødder i forvægt. • Krum ryg. • Arme foran kroppen med albuerne bøjet til 90 grader (klar til at lade armene gå til bolden).	BEVÆGELSE TIL FASE 2 • Fra pos. 6 til en af siderne (sidestep). • Fra net til diagonalforsvar (crossover). • Andre bevægelser (normale skridt). • Ved bevægelsen fra fase 1 til fase 2, skal man stoppe og stå i udgangsposition, inden modstanderen slår til bolden. • Klar til at forsvare bolden med let forvægt og lavt tyngdepunkt.
BOLDBEHANDLING • Armene går til bolden. • Bolden spilles med strakte arme. • Pladen peger så bolden spilles højt op i luften mod midten af 3-meter linjen. • Armene trækkes bagud, så bolden dæmpes. • Fortsæt bevægelsen (kroppen følger med armene)	EYEWORKE I FORSVAR Øjnene følger 1. angriber, 2. bold, 3. hæver, 4. bold, 5. angriber. • Identificer opgave, hvad er taktikken? (inden bolden sættes i gang). • Se på bolden – skal ske inden bolden topper. • Se på hæveren (top-stop: stop bevægelsen når hævingen er på sit højeste). • Se på bolden. • Se på angriberen/blokaden – placer dig ud fra det.
RULLEFALD Rullefald er en faldteknik og ikke et slag – man tager ikke en bold med rullefald, men laver først baggerslag og så rullefald. • Træd frem mod bolden og få hoften tæt på gulvet. • Pladen eller en hånd under bolden. • Stræk armen ud (den nederste arm, spilleren ender på siden). • Rul over skulderen (modsat af nederste arm).	PANDEKAGE • Træd frem mod bolden og få hoften tæt på gulvet. • Sæt venstre hånd i gulvet. • Stræk højre arm og placér hånden fladt under bolden. Fortsæt bevægelsen ned på maven.
	HØJT FORSVAR • Bolden spilles med faste hænder. • Hændernes vinkel styres med albuerne. • Spil bolden op i luften.

BLOKADE

UDGANGSPOSITION • Spredte fødder klar til at bevæge sig. • Let bøjede knæ. • Én overarmslængde fra nettet. • Hænderne holdes i brysthøjde for bevægelse eller i øjenhøjde for hurtig etablering.	BEVÆGELSE • Stå stille når bolden bliver hævet. • Sidestep, 2 skridt (ét sidelæns skridt, samle og spring). • Crossover/Svingblok, 3 skridt (træd ud med yderste ben, langt skridt kryds over foran, vrid, brems og spring). • 5 skridt (ét chasse efterfulgt af crossover). • Quick 3 (et sidestep med et ekstra skridt).
BLOKADEN • Blokadespilleren springer så hun er etableret i luften når der angribes. • Etablér - armene går direkte over nettet med store spændte hænder. • Tryk med skuldrene. • Land på begge ben. • Spilbar. • Ved 3, 5 og Q3 bruges albuerne til at "pumpe" hænderne over nettet (pres albuerne tilbage og op).	PLACERING Kantblokadespilleren: • Placerer sig foran angriberens tilløbsretning med yderste hånd ud for bolden. Centerblokadespilleren: • Blokerer centerspilleren i tilløbsretningen med armene (centerspilleren hopper således ikke sidelæns, men lader armene falde i tilløbsretningen). • Lukker af ved siden af kantblokaden. • Ved god tid – stor ved siden af og lader armene falde tilbage mod midten af nettet. • Ved lidt tid – Springer tidligt og lader armene falde ud mod kantblokadespilleren for at lukke blokaden. Hænderne søger mod punktet ved siden af kantblokadespilleren og centerspilleren bibeholder hænderne mens kroppen kommer på plads.
EYEWORKE I BLOKADE Øjnene følger 1. angriber, 2. bold, 3. hæver, 4. bold, 5. angriber. 1. Se din modspiller og identificer opgave (inden bolden sættes i gang). 2. Se på bolden – er den på vej over? 3. Se på hæveren (se angriber i periferien). 4. Se på hævnningen. 5. Se på angriberens tilløbsretning.	

ANGREB

I det følgende vil der tages udgangspunkt i en højrehåndet spiller.

KANTSPILLER – ANGREB • 3 skridt i tilløbet (v-h-v). • Tilløbsretningen er i en direkte linje med vinkel mod slagpunktet. Spillerne skal søge at slå bolden på det højst mulige punkt. • Udgangspunktet er højre fod i gulvet ca. 4 ½ m. fra nettet. • Som 1. skridt sættes venstre fod ca. 3-3 ½ m. fra nettet. • 2. skridt er stemskriddet med højre fod, der sættes i gulvet ca. 1 ½ m. fra nettet. • 3. skridt er bremseskriddet med venstre fod. Det sættes i gulvet ½ m. foran stemskriddet. Venstre fod drejes og sættes i en vinkel i forhold til højre fod, hvilket bringer venstre hofte ind mod nettet, så der kan åbnes op. • Rytmen er kort, længere, længst hvor 2. og 3. skridt er accelererende og kraftfulde skridt. • Åbne op, så begge arme svinges fremad og opad. Venstre arm går op i luften og venstre skulder føres frem. Højre skulder trækkes bagud, albuen holdes lav og trækkes så langt tilbage som muligt. • Er det ikke muligt at have optimal afstand, skal angrebsspilleren sørge for, at holde bolden foran sig ved at korte tilløbet af.	SLAGARM – ANGREB • Overkroppen roteres frem, så albuen føres frem og op. • Stræk armen så der smashes til bolden foran slagskulderen. • Hånden er over bolden idet der smashes. • Idet der smashes, skal kroppen være helt udstrakt. • Før armen igennem og ned forbi hoften. • Land på begge ben i balance. • Ved at dreje håndleddet i slagøjeblikket kan bolden slås i en skarpere vinkel. • Ved at føre armen væk fra kroppen eller ind foran kroppen kan bolden slås væk fra tilløbsretningen.
CENTERSPILLER – ANGREB • Centerspilleren har oftest kort tid til at gøre sig spilbar, så derfor arbejdes der med et 2-skridtstilløb (h-v). • Udgangspunkt med vægten på venstre fod ca. 3-3 ½ m fra nettet (bag 3-meteren). • 1. skridt er stemskriddet med højre fod, der sættes i gulvet ca. 1 ½ m. fra nettet. • 2. skridt er bremseskriddet med venstre fod, der sættes ½ m. foran stemskriddet. Venstre fod drejes og sættes i en vinkel i forhold til højre fod, hvilket bringer venstre hofte ind mod nettet, så der kan åbnes op. • Rytmen er lang, længere hvor begge skridt er accelererende og kraftfulde skridt.	SPILBAR – ANGREB Det er vigtigt at spillerne får en god afstand til nettet inden de skal angribe. Det gør det muligt for dem at tage deres tilløb og samtidig holde bolden foran sig. <i>Bevægelse fra kantblokade pos. 4</i> • Åben op mod banen så bolden kan ses (bevægelse foregår ud af banen. Roter kroppen mod højre, samtidig med at der trædes ned på højre ben). • Benyt 1-2 shuffleskridt ca. ned til 3-meterlinjen.

• Åbne op, så begge arme svinges fremad og opad. Venstre arm går op i luften og venstre skulder føres frem. Højre skulder trækkes bagud, albuen holdes lav og trækkes så langt tilbage som muligt. • Er det ikke muligt at have optimal afstand, skal angrebsspilleren sørge for, at holde bolden foran sig ved at korte tilløbet af. <i>Fly/Ciss/Til</i> • Èt-bens-angreb er de eneste angreb, hvor centerspilleren har mulighed for at vente og accelerere sent i tilløbet for at angribe bolden. <i>Fly (3 skridt)</i> 1. skridt på venstre ben trædes ud mod slagpunktet. 2. skridt på højre ben går parallelt med nettet. 3. skridt på venstre ben er længere og drejer i en vinkel på 45 grader i forhold til nettet. Der sættes af med god afstand til nettet. Kroppen har front mod nettet når der angribes (løft højre knæ når der springes). <i>Ciss og Til (2 skridt)</i> 1. skridt på højre ben går lige frem. 2. skridt på venstre ben sættes foran hæveren (Til) og er i en vinkel på 45 grader i forhold til nettet. Ved Ciss sættes der af ved siden af hæveren. Der sættes af med god afstand til nettet. Kroppen har front mod nettet når der angribes (løft højre knæ når der springes).	<i>Bevægelse fra kantblokada pos. 2</i> • Åben op mod banen så bolden kan ses (roter kroppen mod venstre, og træd lige ned på venstre ben). • Benyt 1-2 shuffleskridt ca. Ned til 3-meterlinjen. <i>Fra modtagning til angreb (kantspiller)</i> • Ud af banen og ind til bolden. • Timing af det 1. skridt i tilløbet sker med små skridt eller chasse til siden (ikke fremad). <i>Centerspilleren efter centerblokada eller blokade ved pos. 4</i> • Åben op ind mod banen så bolden kan ses (roter kroppen mod højre samtidig med at der trædes ned på højre ben). • Shuffle- eller krydsskridt med højre ben forrest, så man når ned til ca. 3-meterlinjen. • På sidste skridt vendes front mod nettet og gøres klar til smashtilløb. <i>Centerspilleren efter blokade ved pos. 2</i> • Åben op ind mod banen så bolden kan ses (roter kroppen mod venstre, og træd lige ned på venstre ben). • Shuffle- eller krydsskridt med venstre ben forrest, så man når ned til ca. 3-meterlinjen. • På sidste skridt vendes front mod nettet og gøres klar til smashtilløb.
---	--

SERV

SVÆVESERV (HØJREHÅNDET) • Venstre fod forrest. • Bolden i venstre hånd. • Højre albue trukket tilbage. • Kast bolden op ved højre skulder. • Serv bolden hurtigt ved at rotere overkroppen. • Stræk armen så bolden serves foran slagskulderen. • Ram bolden med strakt arm og spændt hånd. • Stop bevægelsen efter bolden er servet.	SPRINGSVÆVESERV (HØJREHÅNDET) • Venstre fod forrest. • Hold bolden i venstre hånd • Hold højre hånd klar til at serve. • Træd frem på venstre. • Kast bolden skråt fremad ved højre skulder, lige før højre fod sættes i gulvet. • Venstre fod følger med og der springes. • Bolden serves på toppunktet.
SPRINGSERV (HØJREHÅNDET) • Bolden i højre hånd. • Træd frem på højre ben. • Kast bolden højt op i luften og lidt fremad med backspin. • Vent (timing) og lav tilløb som ved et angreb (v-h-v).	

BASAL TAKTIK

Taktik er et sæt fælles aftaler, der afgør hvordan der spilles sammen som hold.

Jo mere øvede spillerne bliver, jo flere taktikker kan de håndtere i kampsituationer, og jo bedre vil de være til at vælge den mest hensigtsmæssige handling til den pågældende situation.

Forberedelse er et andet grundelement. Jo bedre forberedt spillerne er, jo større sandsynlighed er der for et godt resultat. Spillerne skal være forberedt på, hvad opgaven er i forhold til forskellige faser i spillet. Det er vigtigt med meget kommunikation, refleksion og evaluering af de forskellige scenarier i spillet, så spillerne er endnu bedre forberedt til næste bold.

SERVEMODTAGNING

Forberedelse af servemodtagningen: Før serven er det vigtigt at servemodtagerne forbereder sig. Forberedelsen skal handle om hvilken serv der kommer, hvilke spillere der tager hvad og tidlig snak om hvorvidt serven er inde eller ude. Det defineres altid, hvilke servemodtagere, der dækker hvilke områder og hvem der dækker det diagonale hjørne.

For **øvede** spillere er det oftest liberoen, der har ansvaret for kommunikationen og styrer servemodtagningen.

For **begyndere** og **let øvede** kan det være et fælles ansvar mellem alle servemodtagerne om at kommunikere og styre servemodtagningen.

Fordelinger af områder (primært **let øvede og **øvede**):** Hvis en spiller er specielt dygtig i servemodtagning, kan man lade spilleren dække et større område. Hvis der derimod er en servemodtager, som har svært ved at modtage eller modstanderen har spilleren som servemål, kan denne spillers område gøres mindre. Det vil gøre det sværere for modstanderen at følge servetaktikken, og gøre det lettere for servemodtageren i det lille område.

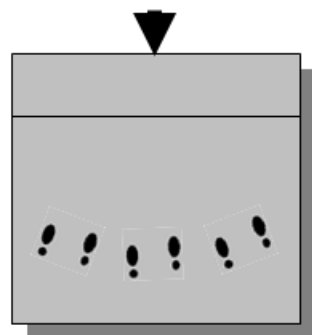
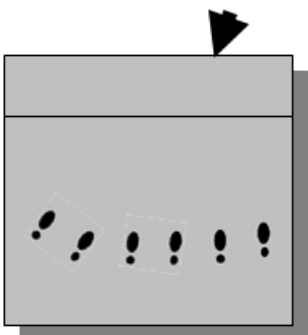
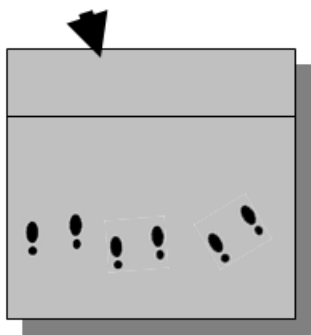
Standard startpositioner:

Svæveserv – start på 5 m.

Springserv – start på 6 m.

Springsvæveserv - start på 5,5 m.

Hav front mod bolden: Spillerne skal have front mod serven.



Følg bolden ud: Spillerne skal altid følge bolden ud over baglinjen, så man er sikker på at serven ender bagved baglinjen.

Hold aftalerne: Spillerne i servemodtagningen skal holde aftalerne. Den enkelte servemodtager skal tage ansvar for sit område og stole på, at de andre tager ansvar for deres område. Aftalerne i servemodtagningen afhænger af hvilken serv der kommer, og vil derfor være variable taktiske aftaler.

ANGREB

Angrebstaktikkens primære formål er at skabe gode muligheder for angriberne og derved gøre det svært for modstanderens forsvar og blokade.

Jo mere øvede og erfarne spillerne og holdet bliver, jo mere kan man indføre taktiske elementer i angrebsspillet.

I det følgende vil der blive beskrevet nogle taktiske grundelementer, som mest henvender sig til de **let øvede** og **øvede**.

Forberedelse: Et vigtigt grundelement i angrebsspillet er forberedelse.

Hæveren har som udgangspunkt ansvar for kommunikationen til angrebsspillerne, og styrer på den måde angrebsspillet.

*I **sideoutfasen** er det hæveren, der organiserer angrebet og benytter sig af fingertegn (se ovenfor) til at melde angrebsopbygningen til angriberne. Som udgangspunkt vil vi altid spille den hurtigste løsning – uanset om vi er på eller fra nettet – hæveren skal vælge ud fra sit eget individuelle udgangspunkt og sine evner.*

*Er bolden fra nettet og har ingen hurtige løsninger, spiller vi højt indenfor antennen (se **Det høje spil** længere nede).*

*I **transition** er det angriberne, der melder mundtligt ind til hæveren (call).*

Angrebsspillere der er klar, skal kalde den hurtigst mulige løsning, og hæverne skal vælge ud fra deres udgangspunkt og evner. Hvis en angriber ikke melder, kan der ikke hæves til spilleren.

Centerspillere trækker på følgende måde:

Hæver position	Blok fra pos 2	Blok fra pos 3	Blok fra pos 4
Hæver fremme	Fly	Fly	På/stik
Hæver tilbage	Til/På	Til/På	På/stik

Det høje spil

Er der ingen hurtige løsninger, spilles der højt indenfor antennen.

Ny hæver: For de **øvede** vil liberoen være ny hæver, hvis hæveren spiller forsvar. **Begynderne** vil oftest spille med pos. 3 som ny hæver (hvis hæveren er på position 1) eller den spiller der er nærmest bolden. De **let øvede** spillere kan spille med pos. 3 eller pos. 5 som ny hæver.

Timing

Mange ting har indflydelse på timingen, og det kræver mange repetitioner før timingen er god.

I den proces skal angriberne og hæverne have dialog om hævn timerne.

Sørg for, at der er en vis tolerance i dialogen. Bolden skal ikke hæves til et vist sted, men i et vist område, hvor angriberen kan forvente at skulle slå bolden. Det kræver tålmodighed og MANGE repetitioner.

Som et udgangspunkt til timingen, er rytmen når hæveren har bolden i hænderne som beskrevet nedenunder.

Det langsomste tempo er når angriberen står med højre ben forrest og venter med at lave tilløb til hæveren har sluppet bolden og bolden er på vej til slagpunktet. Det kaldes 3. tempo eller høje bolde.

Det næste tempo er 2. tempo, hvor angriberen har taget sit første skridt og er på venstre fod når hæveren slipper bolden.

Det hurtigste tempo er 1. tempo, hvor angriberen har sluppet gulvet lige inden bolden slipper hæverens hænder.

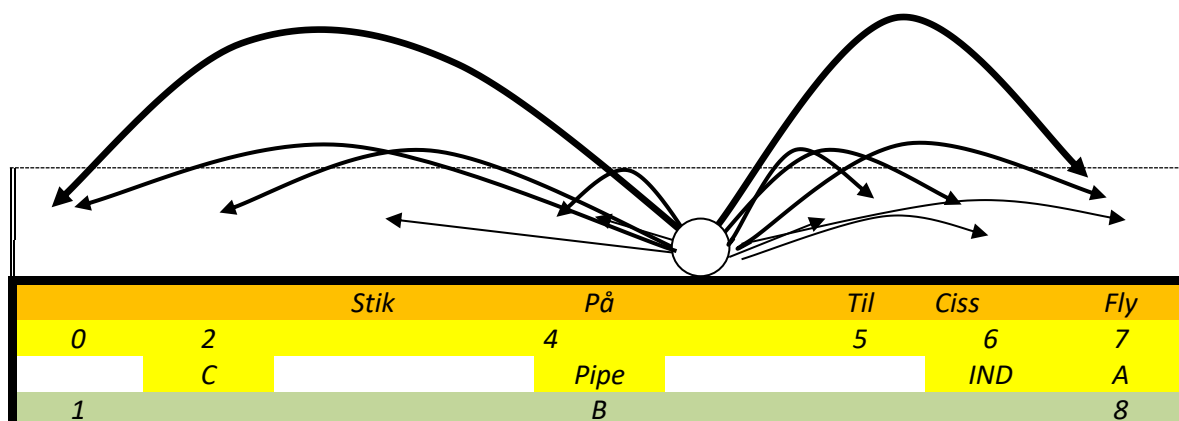
Altid pres over hele nettet

Som standard skal hæveren altid sørge for, at der er angrebsspillere i alle 3 zoner (zone 2, 3, 4), så modstanderens blokade skal dække mest muligt af nettet.

Center/lang løsning

Ofte vil centerspillet være udgangspunktet for angrebsspillet. Ved at lade centeren angribe væk fra hæveren (stik, til), skabes der en lang løsning i den modsatte retning (til/0 og stik/7), der gør det svært for modstanderens centerblokade at dække hele nettet.

Angrebssystem



	Stik	På	Til	Ciss	Fly
1. tempo	Følger hæver V-tegn	Følger hæver Pegefinger	Følger hæver Lillefinger	Følger hæver Pege- og lillefinger	Fast punkt Bøje/strække fingre
2. tempo	0 Fast punkt Drej knytten	2 Fast punkt Knæk V-tegn	4 Følger hæver 4 fingre	5 Følger hæver 5 fingre	6 Følger hæver OK-tegn
		C Fast punkt Peg Hø skulder	Pipe Fast punkt Peg midt på bryst		7 Fast punkt Flad hånd
3. tempo				IND (v. fly) Fast punkt V-tegn imod A	A (- v. fly) Fast punkt Peg Ve skulder
	1 Fast punkt Knyttet hand	B Fast punkt Kaldes af angriber		8 Fast punkt Dreje flad hand	

SERV

Hav et formål med serveren: Det er vigtigt at serveren fokuserer på at gøre det så svært for modstandernes servemodtagere og angrebsopbygning som overhovedet muligt. Der skal sættes pres på modstanderen og det er vigtigt at serveren har et formål med serveren. Det kan være at serve mod et bestemt område eller en bestemt spiller på banen. Jo mere øvet man er, jo større krav vil der være til, at man kan serve en god serv mod flere forskellige områder på banen.

God tid: Det er vigtigt at bruge god tid inden man server. Man har otte sekunder til at serve, hvilket er rigeligt med tid. Derfor skal spillerne fokusere og tage sig den tid de har brug for inden de server.

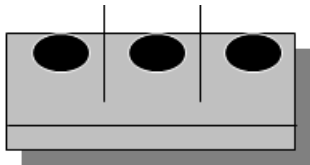
God og svær serv efter afbrud: Spillerne skal lære at lave en god og svær serv efter afbrud eller ved sætstart. Det er vigtigt at give sit hold en god start på sættet samtidig med at modstanderen sættes under pres. Når modstanderen tager en time-out er det for at stoppe en krise. Derfor er det vigtigt at man kan fortsætte med at serve godt efter time-outen og undgå servefejl.

BLOKADE

Det er vigtigt at blokaden er placeret der hvor bolden højst sandsynligt kommer. Blokaden skal dække områder, så bolden dirigeres ned til forsvaret. For **begyndere** skal fokus ligge på at vænne spillerne til, at blokade bliver en væsentlig del af spillet.

Forberedelse: For de **øvede**, og i nogle tilfælde de **let øvede** spillere, vil det være centerspilleren, der er ansvarlig for forberedelsen og kommunikationen i blokaden.

Zoneblokade: Som udgangspunkt har hver spiller ansvar for angrebsspillere i sin zone.



Prioritering: Centerspillerne eller blokadespilleren på position 3 kan prioritere at blokere det sted hvor bolden med højst sandsynlighed hæves hen. For de **øvede** betyder det, at centerspilleren i fase 1 kan tage et skridt mod prioriteringen, og skal holde prioriteringen igennem hele duellen.

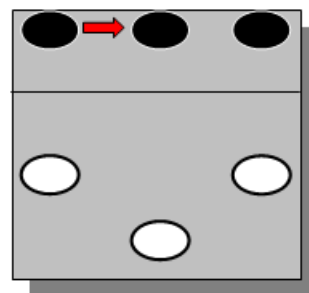
Kommunikation: Under duellen kan blokadeopgaverne ændre sig. Det er vigtigt at der er meget kommunikation mellem blokadespillerne under bolden, så de hele tiden er opmærksomme på deres egne og hinandens blokadeopgaver.

FORSVAR

Forsvarsspillerne skal stå placeret så de bedst dækker de områder hvor der kommer flest bolde. **Begyndere** skal lære at spille forsvar på alle positioner, så de tilegner sig en bred taktisk forståelse. For **let øvede**, og specielt **øvede**, kan man begynde at arbejde med specialisering i forskellige forsvarspositioner.

Fase 1

Fase 1 er forsvar mod hæveroverspil og centerangreb.
Vi justerer ud fra denne position (fx hæver fremme →).
Pos. 1 og pos. 5 står på 5m nede og 1m inde.
- hvis hæveren er fremme aftaler 1 og 5 hvem der har hæveren.
Pos. 6 står neutral ved baglinjen.



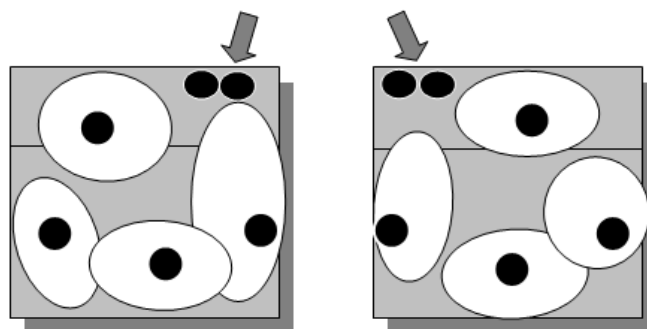
Fase 2 mod kantangreb

I fase 2 justeres ud fra disse grundstrategier.

- Ved angreb **over pos 4** har pos. 1, pos. 5 og pos. 6 slag-, lob- og rul-ansvar.
Pos. 2 har kun lob- og rul-ansvar.

- Ved angreb **over pos 2** har alle 4 positioner slag-, lob- og rul-ansvar. Pos. 4 vurderer (Read), mulig-hederne for angriberen og placerer sig i forhold til det.

- Pos. 6 skal i begge tilfælde forblive neutral og være klar til at løbe touch/langt lob op. Når center slet ikke med ud, træder pos 6 frem i hullet.

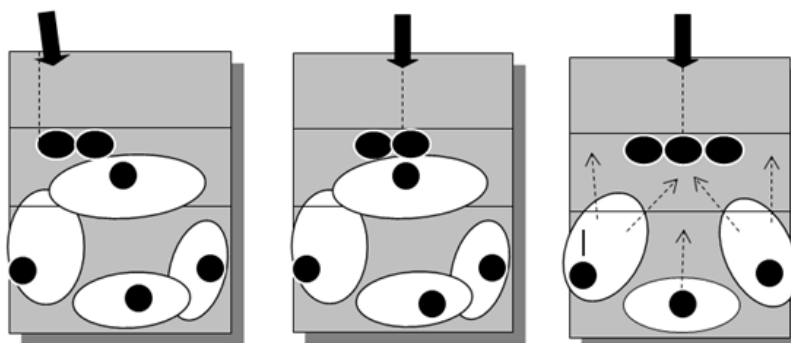


Fase 2 mod backspike.

Pos. 1 slagforsvar i hjørnet.
Pos. 6 slagforsvar midt/højre.
Pos. 5 slagforsvar i hele zone 5.
Pos. 2 lobforsvar eller blokade.
Pos 4. blokade (eller lob/rul).

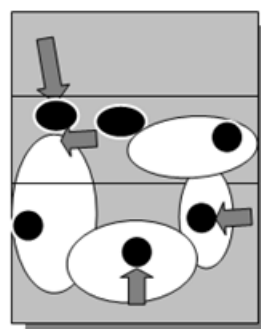
Bag 3-mandsblokade

Pos 6 slagforsvar neutral.
Alle klar på lob og rul.



Fase 2 mod fly

Pos. 1 træder IND i banen.
Pos. 6 træder FREM i banen.
- træder de sidelæns kan de ikke forsvare området.
Pos. 2 åben op fra nettet - nå det du kan (slag/lob).
Pos. 5 holden linjen (evt. træd ned i banen => hæver fremme).
Pos. 3 blokér eller tag lob bag blokaden.



Forsvar ved hul i blokaden: Et hul i blokaden vil give modstanderens angriber mulighed for at angribe mod midten af banen. Her træder position 6 et skridt frem og dækker hullet.

Gratisbolde: På gratisbolde fra modstanderen vil det som udgangspunkt være alle spillernes ansvar, pånær hæverens, at spille bolden frem. Hæveren løber frem til nettet (hvis man står på pos. 1) og er klar til at hæve. Netspillerne og pos. 1 eller pos. 2 (alt efter hvor hæveren er) dækker fra 3-meterlinjen og op til nettet. Pos. 5 og pos. 6 dækker hver sin halvdel i forsvarsområdet. Dog vil man hos de øvede oftest have placeret et stort ansvar for fremspil af gratisbolde hos liberoen.

FYSISKE ØVELSER TIL OPVARMNING



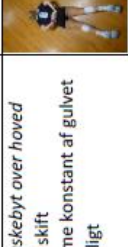
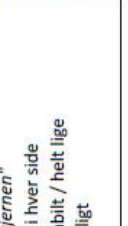
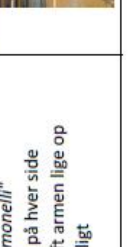
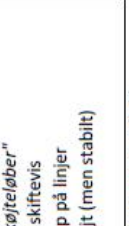
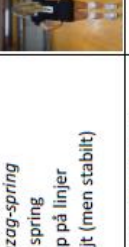
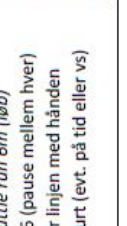
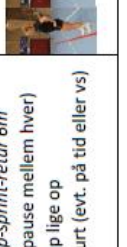
FARUM-HOLTE VOLLEY - FYSISKE OPVARMNINGSPØVELSER 2023-24

Formål

At forebygge skader og blive stærkere.

Lav 5 øvelser ved hver træning. Skift øvelser fra træning til træning, så spillerne belastes forskelligt.

Vær opmærksom på, at der er kvalitet i bevægelsen, ellers korriger eller lad spilleren lave så mange rigtige/gode som muligt og stop så.

Vælg 1 fra hver kategori	Bagside UK Antal Note Tempo						"Hoftebøjere" 20 Helt op - helt ned Højt
	Core Antal Note Tempo						Sidebens planke-løft 10 på hver side Hold kroppen i ro Rolligt
	Bagside OK Antal Note Tempo						Flaskebyt over hoved 10 skift Arme konstant af gulvet Rolligt
Vælg 1 øvelse	Forside UK Antal Note Tempo						Dybde squats 10 Helt ned / stabile knæ Normalt
	Forside OK Antal Note Tempo						"Simonelli" 10 på hver side Løft armen lige op Rolligt
Vælg 1 øvelse	Spring Antal Note Tempo						Zigzag-spring 20 spring Hop på linjer Højt (men stabilt)
	Spurt Antal Note Tempo						Hop-sprint-retur 6m 8 (pause mellem hver) Hop lige op Spurt (evt. på tid eller vs)