

SERVE:

Serva intelligent, gör det svårt för motståndarna genom att...

- serva på anfallare.
- försvåra för passaren.
- svävande-servar
- utmana spelare som är tillfälligt ur balans.
- Notera dåliga uppställningar, om t.ex. den parallella mottagaren står för långt in mot mitten, om mottagningen står långt bak eller långt fram.
- Utnyttja rätten att stå placerad utmed hela baslinjen vid serve, för att hitta mottagningens svaga länk eller för att underlätta för dig själv och din kommande position i försvaret.

MOTTAGNING:

SPELARE SOM INTE HAR MOTTAGNING,

- Ropa högt t.ex. ”sitter”, ”ut” eller ”kort”. Efter som dessa spelare är i angränsning till linjerna vid serven så kan dessa lättare avväga om bollen sitter eller inte. Våga ropa, lita på din instinkt och hjälp mottagarna, det är helt ok att ha fel. Assisterande spelare har en viktig uppgift för att underlätta för mottagarna!

SPELARE SOM HAR MOTTAGNING,

- Den spelare som står parallellt med servaren tar mindre yta, parallella servar utmed linjen är svårast att nå, diagonala servrar skärmas av lättare.

ANFALL:

VID ANFALL PÅ SERVE...

- Sök upp ögonkontakt med passaren, kvittera med en nickning el. likn. att du uppfattat det pass du kommer att få.
- Notera även vad övriga anfallare kommer att gå på. Om du t.ex. som center får ett ”A” så är det viktigt att notera ifall kantspelaren eventuellt får en ”3:a”. Annars uppstår lätt problem om centern tror att den avsedda 3:an är hans.

SOM CENTER,

- tänk på att alltid ha koll på bollen, ta ut ansatsen på det håll som är bort från bollen Undvik därmed att aldrig ha bollen bakom ryggen, inte vara ivägen för mottagning/försvar och inte kollidera med passaren.
- Hoppa ALLTID, även om du är övertygad om att inte få passet så ska du alltid hänga där. Då minskar risken för 2manna-block för kantanfallarna

VID ANFALL PÅ LEVANDE BOLL

- Efter motståndarnas anfall, ta snabba steg bakåt för att kunna göra ett riktigt anfall.
- Ropa HÖGT till passaren vad du vill ha, visa att du vill ha bollen. Ju fler alternativ passaren får desto bättre. Endast en utväg gör det väldigt lätt för motståndarna att sätta ett bra block och försvar.

BLOCK:

- Håll koll på om motståndarnas passare är fram eller bak, om han är fram gör det tydligt vem som ska blocka eventuella pet av passaren. Om passaren är bak får han inte göra några pet och därför ska man då helt ignorera honom i blocket och fokusera på de tre anfallarna.

- Håll koll på DIN anfallsspelare, om du t.ex. ser att deras kantspelare som du ska blocka går in på en ”3:a”, se då till att följa med din spelare. I vissa fall där anfallarna korsar varandras väg (t.ex. om centern går på ”B” och kantspelaren på ”3”) så skall blocket se till att byta spelare. SNACKA!

- Försök inte att sträcka dig efter bollen om du inte hamnar helt rätt, sätt över händerna där du står och vinkla dem in i banan. Om du sträcker dig efter bollen så gör du det svårt för försvaret att försvara ”hålet”, samtidigt så vinner blocket väldigt sällan bollen om den träffar ett block med flaxande armar.

- Om du som center tidigt ser att anfallet inte kommer på centerspelaren, gör då ditt bästa för att assistera kantblocket.

FÖRSVAR:

VID MOTSTÅNDARENS ANFALL.

POS 1: Jobba utifrån ca 4 m från nät,

- om det blir anfall på andra kanten, kryp in lite i banan och ner på ca 5-6 meter från nät för att ge plats till Pos 2.
- Om det blir anfall i mitten, in i banan och ca 4 meter från nät. Håll händerna i brösthöjd för att kunna försvara med olika metoder. "agera målvakt"
- Om det blir anfall på din kant, kryp ner på 5-6 meter och försvara vid linjen mot parallella anfall. Om blocket blockerar parallellt så är främsta uppgiften att plocka pet och touch bakom blocket.

POS 2: Jobba utifrån nät,

- om det blir anfall på andra kanten, var snabb ner i försvar, kryp in lite i banan och ner på ca 3 meter från nät ovanför Pos 1. Var beredd på anfall och samtidigt pet in mot mitten.
- Om det blir anfall i mitten så hinner du oftast inte ner i försvar, försök dock att plocka upp eventuella pet.
- Om det blir anfall på din kant, Blocka!

POS 3: Jobba utifrån nät,

- om det blir anfall på kanterna, försök att hinna ut och hjälpa till i blocket, annars ta ett par steg ner i banan och försök plocka eventuella pet.
- Om det blir anfall i mitten, Blocka!

POS 4: Jobba utifrån nät,

- om det blir anfall på andra kanten, var snabb ner i försvar, kryp in lite i banan och ner på ca 3 meter från nät ovanför Pos 5. Var beredd på anfall och samtidigt pet in mot mitten.
- Om det blir anfall i mitten så hinner du oftast inte ner i försvar, försök dock att plocka upp eventuella pet.
- Om det blir anfall på din kant, Blocka!

POS 5: Jobba utifrån ca 4 m från nät,

- om det blir anfall på andra kanten, kryp in lite i banan och ner på ca 5-6 meter från nät för att ge plats till Pos 2.
- Om det blir anfall i mitten, in i banan och ca 4 meter från nät. Håll händerna i brösthöjd för att kunna försvara med olika metoder. "agera målvakt"
- Om det blir anfall på din kant, kryp ner på 5-6 meter och försvara vid linjen mot parallella anfall. Om blocket blockerar parallellt så är främsta uppgiften att plocka pet och touch bakom blocket.

POS 6: Jobba långt ner i baklinjen,

- Vid anfall, var beredd på anfall långt ner i banan, samtidigt jobba på långa pet eller touch längs hela baklinjen.

VID EGET ANFALL,

- SAMTLIGA spelare som inte anfaller (främst Pos 1,5) försvarar anfallens eventuella blockreturer.

LILLENS Volleyguide

