

Övergripande upplägg för 20 olika träningar + viktiga moment att fokusera på

OBS. för nybörjare bör fokuset vara på mer grundläggande saker som detta dokument ej tar upp! Detta lämpar sig för spelare som kan grunderna men behöver sätta ihop helheten och slipa på detaljer. Om nybörjare är nivå 1 och elit nivå 10 så är tekniktipsen i detta dokument för 3-10. Det bör även förtydligas att detta är min personliga syn på teknik och taktik. Det är inget som säger att det är den enda vägen. Beachvolleyboll kan spelas på många olika sätt :) Have fun!

Träning	Fokus	Viktiga moment
1	Mottag på lång/kort serve	Ta sig till bollen och spela i balans, sträva efter samma position som ett perfekt mottag. Ej sittande, ej dålig balans pga långt "utfallssteg".
2	Mottag insida/utsida	Skär av bollbanan & möt bollen tidigt, vinkla armar till målet, ok att spela mottag på sidan! Styr bollen till målet mha plattformen/armar och "tryck" mot målet
3	Pass	Vrid upp och ha ALL rörelse mot målet, armar/händer redo i tid.
4	Transitionpass (pass från svårare situationer)	Jobba runt, ha ALL rörelse mot målet, luft mellan boll och spelare, fullfölj rörelse mot målet genom slaget.
5	Anfall - ansats/ta sig till boll	Lär ut ansatsstegen, korrigeringssteg, stort sista steg, boll till höger axel (om du är högerhänt) och hamna bakom bollen i alla lägen.
6	Anfall - armdrag	Hela armen och handen mot målet, undvik att vinkla handleden i sidled. Undvik att snärta med handleden. Slaget bör vara armbågsstyrt dvs att armbågen pekar dig man vill att bollen ska gå. Slag uppåt bör vara en stöt/push (obs. sänk inte armbågen) och hårdare anfall som en kaströrelse.
7	Anfall - ansats + armdrag	Lägga ihop ansats och armdrag - hela anfallet. Jobba med att få bollen till sin slagarm samt att försöka vara rak i kroppen och träffa bollen högt
8	Serv (utmana spelare som tar mottag och passar)	Tydligt mål innan man servar. Armen går dit man vill att bollen ska gå. Uppkast är viktigt, kasta bollen till servarmen. Utmana mottagaren, serva inte mitt på!
9	Side-out (lägga ihop momenten M, P & A)	Kombinera momenten i träningarna 1-8. Komma till bra läge och sätta anfallet. Gärna jobba med att ta sig till anfall och träffa en viss yta på banan.
10	Side-out (lägga ihop momenten M, P & A)	Samma som träning 9. Öva extra där det behövs i mottag, pass och anfall.
11	Försvar - hårt	Bra grundposition, jobba lågt och framåt, skär av med armarna tidigt utan att resa sig upp
12	Försvar - shot	Bra grundposition, vikt/lätt rörelse mot boll, läs av anfall, snabbaste vägen till boll. Man hinner mer än vad man tror!
13	Försvar - hårt + shot	Kombinera v 11+12
14	Block/blockback	Hoppa rakt upp i block, ej framåt eller bakåt, över med armarna på andra sidan nät. Snabbt till position och stå still i blockback.
15	Spel och taktik	Mer spellika övningar. Side out och taktik. Hur vinner vi poäng och varför. Mer taktik än teknik.

16	Spel och taktik	Mer spellika övningar. Side out och taktik. Hur vinner vi poäng och varför. Mer taktik än teknik.
17	Repetition	Något moment som du el. gruppen vill öva på. Kanske slipa lite mer mottag+pass?
18	Repetition	Något moment som du el. gruppen vill öva på. Kanske slipa lite mer mottag+pass?
19	Spel/side-out	Fokus på "stora övningar" där spelarna får feedback i matchsituation
20	Spel/side-out	Fokus på "stora övningar" där spelarna får feedback i matchsituation

Träning 1: servmottag på lång och kort serv

Man vill spela servmottaget i en kontrollerad höjd framåt cirka 1-1,5 meter inåt i banan, och 1-1,5 meter från nät. Detta är så klart bara ett exempel på hur man kan tänka i mottag och varierar lite beroende på var serven landar.

OBS. Vinkeln på armarna (plattformen) avgör var bollen går. Oavsett var kroppen är, i vilken balans man har, var benen är - är det alltid armarna som avgör var bollen kommer styras! Det enda bollen förstår är vinklar, utnyttja det!

Korta servar

- Ta sig till bollen med få rörelser och spela i balans
- Undvik att spelaren sätter sig ner eller tar ett långt "utfallssteg". Man vill sträva efter att vara i samma position med kroppen som när man tar en boll som kommer rakt på en.
- Armarna bör vara cirka 90 grader från marken och bollen ska uppåt och inåt i banan.
- Glöm inte att alternativ till andraboll ska ges. Alltså att man lägger upp mottaget så att ens partner kan anfalla på det direkt

Långa servar

- Jobba runt bollen om den inte är hela vägen ner på baslinjen
- På servar som landar på sista metrarna av banan är det ofta fördel att öppna upp ena benet cirka 180 grader och spela bollen på sidan. Mindre sträcka fram och man hinner fler bollar med färre steg

Träning 2: servmottag insida och utsida på lite snabbare serv

- Skär av bollbanan tidigt med armarna/plattformen
- Möt bollen tidigt. Se till att ha mycket luft mellan armar och höft
- Armarna/plattformen vinklas dit man vill att bollen ska gå
- Viktigt att inte bli passiv med armarna. Spela bollen mot målet genom att röra armarna dit
- Tyngdpunkten framåt. Se till att mottagaren håller ryggen och axlarna framåtlutade och undviker att resa sig. Man har mer spelutrymme och kan jobba i en större yta med armarna om man får fram rygg och axlar

Träning 3: pass från bra läge

Generellt i pass

- Tre viktiga moment i pass är: Ta sig till boll, stanna med balans, spela bollen med hela kroppens rörelse mot målet
- Rör dig några steg framåt mot mitten så fort man ser att medspelaren får serven

Fingerpass

- Skapa en "korg" tidigt som bollen kan landa i och som spelaren trycker ut direkt när bollen träffar händerna/korgen
- Avsluta inte rörelsen förrän armarna är helt utsträckta mot punkten man vill passa till
- OBS. Den punkten är inte bara framför eller bakom utan även uppåt! Dvs bollbanan bör var i en båge, dels mot den punkt vi vill passa på men också uppåt, eftersom att anfallaren ska ha tid att göra sig redo att anfalla
- Rörelsen genom hela slaget (även efter att bollen lämnat händerna) ska bör vara mot målet. Rörelser i andra riktningar skapar bara en onödig risk att bollen går någon annanstans. Allt rörelse mot samma mål innebär störst chans att få bollen till ett perfekt pass och det visar också anfallaren tydligt var bollen kommer att hamna.

Baggerpass

- Armarna redo tidigt med en utsträckt planka.
- Fullfölj slaget mot målet genom hela bollkontakten och lite till efteråt
- OBS målet/punkten är inte bara framför eller bakom utan även uppåt! Dvs bollbanan bör var i en båge, dels mot den punkt vi vill passa på men också uppåt, eftersom att anfallaren ska ha tid att göra sig redo att anfalla
- Rörelsen genom hela slaget (före och innan bollen träffar armarna) ska bör vara mot målet. Rörelser i andra riktningar skapar bara en onödig risk att bollen går någon annanstans. Allt rörelse mot samma mål innebär störst chans att få bollen till ett perfekt pass och det visar också anfallaren tydligt var bollen kommer att hamna.

Träning 4: Transitionpass - pass från svårt läge

- Samma teknik som i vanliga pass vilket vi gick igenom träning 3
- Dock inte alltid möjligt att komma runt bollen
- Ha rörelsen mot målet även om hela kroppen inte är runt bollen. Även om jag tar bollen vid sidan av mig kan jag stanna och rikta hela rörelsen mot målet.

Träning 5: Anfall - ansats/ta sig till boll

Ansatsstegen och upphopp

- Vila på högerfoten, sedan: vänster - höger - vänster - upp (tvärtom för de som är vänsterhänta)
- korrigerar med första steget i riktning mot bollen
- Sista högersteget (eller vänster om spelaren är vänsterhänt) är långt och kraftfullt.
- Sista vänstersteget sätter man lite framför och någon decimeter till vänster om högerfoten
- Dubbel armsving för att få kraft uppåt. Se till att spelaren får bak armarna ordentligt (90 grader med marken) och svingar uppåt samtidigt som man hoppar så att rörelsen är synkad.
- Se till att spelarna hittar ett passande avstånd från nät att påbörja sin ansats ifrån och att de alltid tar sig till det avståndet från nät oavsett var de tar mottaget eller försvaret. På kort serv: jobba bakåt och ta ansats, på lång serv: jobba framåt innan man påbörjar sin ansats.

Träning 6: Anfall - armdrag

- Snabb kontrollerad arm ger bra precision och är bättre än ett stort yvig armdrag.
- Precision är bättre än kraft!

Innan slaget/ladda armen

- Armbågen högt upp
- Handflatan vinklad utåt mot armbågen
- Öppna upp bröst/bål så att slagarmen roteras bakåt

Under/efter slaget

- Arm mot mål! Hela armen och handen dit man vill att bollen ska gå
- Gör slaget armbågsstyrt
- Roterar samtidigt tillbaka bröst/bål till neutralt läge för att generera kraft
- Träffa bollen högt, men framför huvudet
- Vid shot: en stöt/tryck uppåt och framåt. Fortsätt rörelsen tills armen är fullt utsträckt, mot målet oavsett när man träffar bollen.
- Vid spike: en kaströrelse, hela hand och arm rör sig i en rörelse mot målet. Tänk samma rörelse som om man kastar en sten.

Träning 7: Anfall - ansats + armdrag

- Kombinera de steg vi gått igenom tidigare träningar
- Se till att spelarna kontaktar bollen på uppväg i hoppet. Precis innan de är som högst över marken.
- Se till att de tar bollen över den axel som de vill slå med. Lätt hänt är att man siktar med huvudet/mitten av kroppen och på så vis får bollen innanför eller utanför den axel man vill slå med.
- explosivt, snabbt och kontrollerat Så snabbt som möjligt från det att man tar sista högersteget (vänster för vänsterhänta) tills man kontaktar bollen. SNABB ARM!

Träning 8: Serv och delvis mottag på tuff serv

- Klargör att det är servfokus och OK att missa lite extra många servar denna träning
- Säg också att det blir extraordinär mottagsträning :)

Överarmserv - svävserv

- Servarmen så förberedd som möjligt. Armbågen bak över axelhöjd
- Bollen kastas med andra handen. Ok att kasta med båda om man är van med det. Men kan finnas en poäng i att testa med en hand då man med den tekniken kan "förbereda sig mer" innan kastet.
- Träffa i spänd handflata (undvik att träffa fingrar) utan att "lägga på" handleden
- Målet är en boll som flyter/svävar i luften och en vinklad handled kommer bara att sätta spin på bollen

Svävserv med hopp

- Samma teknik som stående svävserv
- Kasta med en eller två händer
- Börja stillastående: kasta-hoppa-slå
- Kan även utföras med ansats
- Fördelen med att hoppa till skillnad från att stå är att man kan göra en serv som går snabbare över nät och hitta lite fler vinklar

Hoppsserv med överskrub

- Samma teknik som ett vanligt anfall
- Tänk att man passar sig själv
- Kasta med en hand och ge bollen överskrub genom att "rulla" den ur kasthanden

- Lite kortare än vanlig ansats. Vänster fot fram (om högerhänt), kasta, höger-vänster, slå

Träning 9 & 10: Side-out - lägga ihop mottag, pass och anfall

- Mer taktiskt än tekniskt
- Fokusera på var vi vill ta mottaget och var vi vill passa
- kommunikation: "nära dig" eller "kant". Alternativt siffror för olika punkter. Det spelar mindre roll vad man säger så länge man talar samma språk och förstår var medspelaren vill ha bollen!
- Fokusera även på de viktigaste tekniska bitarna. Kanske har mottagen hos spelarna blivit väldigt bra under de veckor de tränat mottag, men pass har inte haft samma utvecklingskurva. Fokusera då mer på pass under delar av träningen. Var inte rädd att fokusera på det dina spelare behöver utveckla!

Träning 11: Försvar på hårda anfall

- Hitta en bra grundposition. Om vi tänker oss en rak linje från det diagonala hörnet till var motståndaren anfaller från och ställer vårt yttre ben på den linjen så har vi en bra position att utgå ifrån! Försök att läsa av anfallaren från den positionen. Ser man inget så stå hellre kvar än att "chansa"
- Jobba djupt och med vikt framåt och lätt rörelse mot bollen
- Skär av bollbanan tidigt och sträva efter att få bollen uppåt och in i banan
- Två händer om det går
- "Skjut" ut armarna och koppla sen, istället för att koppla och svinga. Alltid snabbaste vägen med armarna!
- Håll kvar plattformen mot målet efter att bollen träffat istället för att släppa iväg armarna i någon annan riktning.
- Dämpa/addera kraft beroende på hur hårt anfallet är.
- Obs, vi försöker inte ta perfekt mottag utan få upp bollen spelbart någonstans mitten. Ju lättare anfallet är desto mer perfekta kan vi tillåta oss att vara. Men om vår partner är framme vid när måste vi antagligen ge lite mer höjd så att denne hinner passa
- Var flexibel framåt och i sidled. Lås inte fast positionen för hårt! Vi tjänar på att kunna försvara lite lösare och mindre perfekta anfall som kommer framför oss och på sidan än att låsa fast oss enbart för de stenhårda mitt på.

Träning 12: Försvar på shot

- Hitta en bra grundposition. Om vi tänker oss en rak linje från det diagonala hörnet till var motståndaren anfaller ifrån och ställer vårt yttre ben på den linjen så har vi en bra position att utgå ifrån! Försök att läsa av anfallaren från den positionen. Ser vi inget så stå hellre kvar än att "chansa"
- Vikt framåt och lätt rörelse mot bollen för att vara alert!
- Så snabbt som möjligt, utan att resa på kroppen, raka vägen till bollen utan att vrida kroppen mot nätet. Det räcker med att armen/armarna spelar bollen uppåt mot nät.
- Fokus på att få bollen uppåt och inåt i banan om möjligt. Tanken är att vi ska rädda bollen inte spela ett perfekt mottag.
- Två händer om det går!
- Spring! Man hinner mer än man tror.

Träning 13: Försvar på båda shot och hårt anfall

- Kombinera tidigare två veckor och sätt dina spelare i lite mer matchliknande situationer där de inte vet vilket anfall som kommer

- Viktigt att förstå är att man inte kan ha allt men att inte stressa upp sig över det. Om man har en bra grundposition så kommer man ha ett bra utgångsläge att ha så mycket som möjligt

Träning 14: Block och blockback

Block

- Hoppa rakt upp, eller i sidled om vi "fintar". Undvik hopp framåt eller bakåt
- Jobba med fötterna och följ med anfallaren i sidled så att man är i bra position och har bra balans innan själva hoppet
- Pressa armarna över nätkanten
- Vanligt fel är att man står för nära nät, hitta ett bra avstånd!
- Stora händer, spreta ut fingrarna
- Viktigare att komma långt över nätkant än att komma högt över nätkant. På så vis skär vi av fler vinklar och blocker bollen nedåt.
- Separera armarna så att de inte är för nära varandra. Bollen är stor, det ska mycket till om den ska gå mellan armarna om man sträcker dem över nätet och på så vis skär av fler vinklar. Om ena handen blockerar det parallella anslaget och den andra mitten så har anfallaren genast mindre yta!
- Titta på anfallaren och läs av!

Blockback

- Snabbt från nätet till position
- Försök komma så långt bak du kan
- Släpp inte bollen/anfallaren med blicken!
- Stå still med vikten framåt, redo för hårda såväl som lösa anfall
- Spelar mindre roll vilket håll man backar åt så länge man tar sig till en bra position
- Få bollen uppåt och inåt i banan genom att vinkla armar eller händer dit bollen ska gå

Träning 15 & 16: Spel och taktik

- Prata om samspel mellan mottagare och passare likt v9 och v10
- Prata om taktik och spelförståelse för blockare och försvarare. Hur gör man om man möter någon som slår mycket kontra någon som shottar mycket.
- Få spelarna att förstå att det finns olika spelstilar och därför olika taktiker
- Prata om var man oftast får poäng i anfall. Exempelvis sidlinorna och mitten. Det spelar ingen roll hur hårt man slår om man slår mitt på försvararen. Men om man minskar lite på kraften och utnyttjar resterande 62 kvm så är chansen större att man vinner fler poäng
- Hittar man ett slag som fungerar finns det ingen anledning att sluta använda det. Men var beredd att ändra om motståndarna börjar förstå vad man gör
- Jobba på de bitar som behöver förbättras i spellika övningar

Träning 17-20: Repetition och spel/side-out

De sista veckorna har man tid att repetera saker som du eller gruppen vill träna mer på. Det kanske är så att det var ett tag sedan man tränade endast på servmottag och vill gå tillbaka och repetera den biten. Om allt sitter bra kan man fortsätta fokusera på spel och taktik i olika side-out-övningar.

Hoppas detta var till någon hjälp! :)

/Martin