

Försvar

(! = även lämplig för nybörjare)

1. Förberedande försvarsträning (5 eller 6 spelare).

En passare i mitten (framme vid nät) och fyra försvarare/anfallare på position 1, 2, 4 & 5 (alternativt hel sexa):

Pass från passaren till någon av kanterna -> motsatt försvars sida flyttar ner till sina försvarspositioner -> spelar upp till passaren på nytt -> som passar någon av kanterna o s v. Eventuellt kan man köra en tävling mot en liknande 5:a på andra sidan:

· Vem kan hålla igång längst?

· Hur många klarar ni som mest under fem minuter? (Om man tappar bollen får man börja räkna från noll igen!).

2. Försvar mot 1:a-tempo följt av 3:e-tempo (minst 6 spelare).

Försvarare på position 5 (vid utgångsläget) försvarar ett "första-tempo" från kompiserna som står på plint/bord på andra sidan nät, och "passaren" plockar ner bollen.:

Försvarare (pos 4 + 5) har nu förflyttat sig ner till försvarsposition för diagonalanfall. Från motsatt sida kommer ett kantanfall som de försvarar sig mot. Passaren plockar ner bollen.

Framkast till passare på motsatt sida bör ske samtidigt som "kortis-anfallet" sker -> högre tempo och verkligare situation.

Och så tillbaka till utgångsposition för nytt kortis-anfall.

3. Förberedande diagonalförsvar (minst 4 spelare).

Försvar mot kantanfall (drive). Försvarare på 4:an och 5:an + en passare i mitten fram. En fjärde person står på position 2. Försvararna spelar upp bollen till passaren -> passaren passar ett kantpass bakåt till den som står på position 2, som driver på försvararna (kan även utökas med fler försvarare eller genom en kö där man roterar ut när man har försvarat). Håll bollen igång!

4. Upptäcknings-spel (minst 7 spelare). Finns även under: Spelövningar (övning 39).

Ställ upp en servmottagande sexa. På andra sidan finns service-personalen (servare och bollsamlare). Ställ en tjock-matta upp mot nätet som ett jätte block för vänsterspikern. Servmottagningsanfallet måste vara till vänsterkanten som slår i "blocket" (ganska omöjligt att missa). Nästa anfall ska slås i golvet på motståndarnas sida. Är det vänsterspikern som får bollen ännu en gång måste han/hon därmed slå diagonalt... Eventuellt kan man sätta till en centerblockare och en vänsterkantblockare på service-sidan.

5. ! Attityd-träning vid försvar (minst 5 spelare).

Ett anfallande lag tävlar mot 3 försvarare på motsatt sida. Alla går på kantanfall mot dessa tre spelare som inte har något främre försvar (block) tillgodo -> d v s räns för anfallande lag. Efter en försvarad boll måste någon av de andra två lyckas fånga bollen för att poängen ska gå till försvarande laget. Alla andra poäng (utom anfall i nät eller ut som är till försvarande lagets fördel) går till anfallande laget. Gå till en viss poäng eller låt anfallande laget slå (t ex) 3 anfall var.

6. Förberedande försvarsträning (minst 4 spelare).

Ett antal försvarare och en "anfallare". Den som drivar står på position 3 och drivar hela tiden på försvarsspel från försvararna. Försök hålla bollen igång! Är man många kan man ha avbytare som köar bakom baslinjen, och som byter med den som nyss har försvarat.

7. ! Förberedande försvarsträning med förflyttning (minst 3 spelare).

En som drivar står på position 3, övriga utgår i en kö från position 6. Den förste i kön sätter i gång övningen genom att kasta fram en boll. Drivaren framme vid nät vänder sig mot 1:an eller 5:an (viktigt att vissa tydligt!) och drivar mot denna position. Förhoppningsvis har den som kastade fram bollen nu sett vilket håll som drivaren tänkte driva, och tagit sig dit för att spela försvar. Går det bra spelar drivaren nu en gratis boll till nr 2 i kön → nr 2 spelar fram → tar sig till den position som drivaren markerar. När man har försvarat en boll ställer man sig sist i kön igen. Försök hålla bollen igång! (Om tränaren är den som drivar är detta även en övning för nybörjare).

8. Förberedande försvarsträning 2 & 2 - att få upp bollar som trillar ner efter nätberöring.

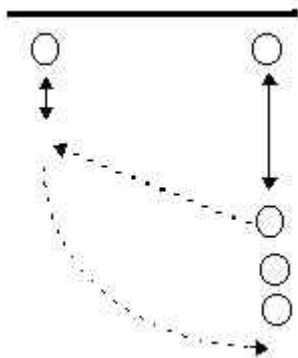
2 & 2 med en boll. En person slår/petar bollen hårt (!) i nätet → den andre försöker spela upp den så att person 1 kan slå den i nät igen. Håll bollen igång, och byt efter ett antal.

9. ! Förberedande försvarsträning 2 & 2 - reaktionsförmågan. Finns även under: Inbollning (övning 34).

2 & 2 med en boll. Spelare nr 1 står ca 1,5 meter från väggen med ryggen mot spelare nr 2 som står ett par meter bakom. Spelare nr 2 kastar bollen i väggen → spelare nr 1 försvarar sig mot den samme. Ju närmare man står med näsan mot väggen, desto snabbare kommer bollen emot försvararen (och desto svårare blir det).

10. ! Förberedande försvarsträning med förflyttning (minst 4 spelare).

En som drivar står med en boll (+ bollvagn) på position 2. En som petar står med boll (+ bollvagn) på position 4. Resterande köar från position 1. Först får de en drive att försvara → sedan ska de snabbt (!) förflytta sig för att få upp det pet som kommer från service-man nr 2 → sist i kön. Har man många spelare kan man ha 3 servicemän framme vid nät (drive → pet → drive).



11. Försvar mot diagonalanfall (minst 5 spelare).

Försvarare på position 4 och 5 (respektive 1 och 2) på diagonal anfall från kantsmashare på motsatt sida. Om möjligt → anfall tillbaka → bollen plockas ner.

12.! Förberedande försvarsträning 2 & 2 - reaktionsförmåga. Finns även under: Inbollning (övning 35).

2 & 2 med en boll. Den person som börjar att träna försvar står med ryggen mot kompis. På tillrop vänder sig försvararen om och får en drive att försvara. Byt efter t ex 10 drivar.

13.! Förberedande försvarsträning 2 & 2 - att jaga ikapp touch-bollar. Finns även under: Inbollning (övning 36).

2 & 2 med en boll. En står vid nät (ryggen mot nät) med en boll i handen. Den andre ligger på magen precis framför med fötterna mot nätet. På given signal kastar den stående iväg bollen ett antal meter framåt. Den som låg ned försöker jaga ikapp den och spela tillbaka den fram till nät (över axeln).

14.! Förberedande försvarsträning 2 & 2. Finns även under: Inbollning (övning 37).

2 & 2 med en boll. Drive på kastad boll från kompis → försvar → plocka ner → kasta o s v.

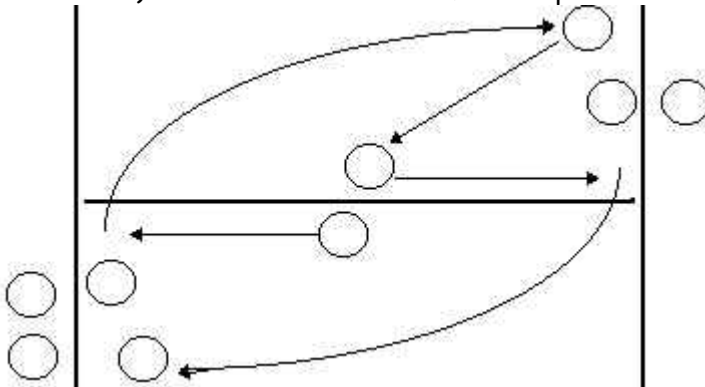
15.! Förberedande försvarsträning (minst 4 spelare).

Den som tränar försvar ställs i en hörna. I en halvcirkel runt om ställer sig 3-4 personer med vars en boll. Dessa drivar i tur och ordning på försvararen (högt tempo tills alla bollarna tar slut).

16. Diagonalförsvaret (minst 6 spelare).

"Hålla bollen igång på diagonalen": Två försvarare på var sida på position 4 & 5 (alternativt 1 & 2) + en passare på varje sida. Man anfaller på höga på kanten och ska anfalla diagonalt på sina medspelare (OBS! Ej motståndare), som försvarar (spelar upp till passaren) och går sedan själva på anfall. Meningen är att man ska försöka hålla bollen igång t ex 10 ggr över nät. Missar man får man börja om på noll igen, men man kan rädda poängräkningen genom att spela över gratis i akuta lägen (då fortsätter man där man slutade räkna sist). Det är viktigt att man klarar det mål (antal gånger) som man har satt upp, om det så ska ta hela träningen... Har man fler än sex som tränar kan man köra byte av försvarare/anfallare genom rotation eller genom utbyte parvis varje gång bollen gått över nät (både pos. 4 & 5).

Det är vettigt om 4:an och 5:an börjar vid utgångspositionerna (framme vid nät respektive vid 3-meters) innan de backar bak till försvarspositionerna.

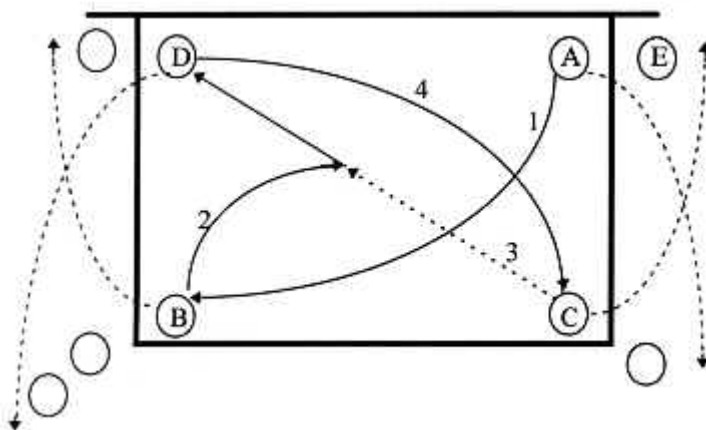


17. Försvar mot diagonalanfall + försvar mot diagonalanfall efter förflyttning (minst 7 spelare).

2 personer i försvar på 4:an och 5:an (med fler på i kö för att komma in). Diagonalt kantanfall från motsatt sida. Försvara upp bollen till en "passare" som plockar ner den. Försvararna ska sedan göra en rullning tvärs över plan och komma upp i försvarsställning på position 1 och 2. Här får de försvara ytterligare ett diagonalt kantanfall (på bakåtpass) från motsatt sida.

18. Förberedande försvarsträning (minst 8 spelare).

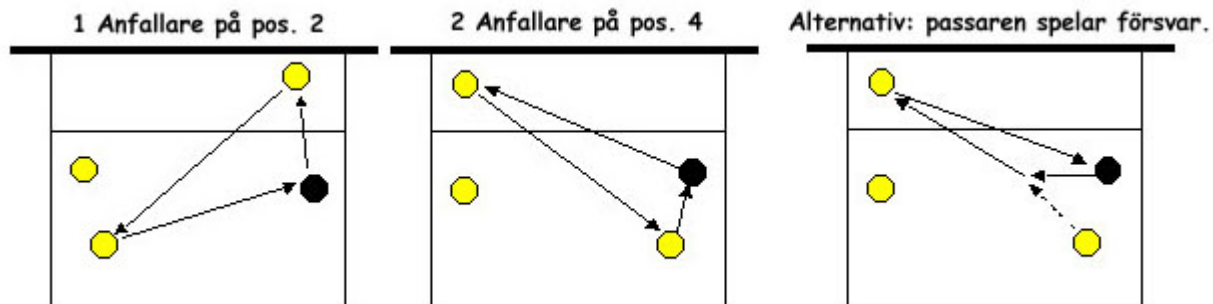
Fyra köer (med minst två i varje) vid alla hörnor på ena planhalvan. Man kör hela tiden drive på var tredje. Köerna framme vid respektive antenn är de som driver. Drive sker hela tiden diagonalt. Köerna nere vid baslinjen lägger upp ett pass + tar försvar direkt efter. Spelare A driver på spelare B (1), som spelar upp bollen mitt på plan (2). Spelare C springer fram och passar upp denna boll till spelare D (3), som driver tillbaka på spelare C (4). C bör hinna backa så långt som möjligt (gärna till utgångspositionen). Man byter hela tiden platser. A + C + E är i samma "grupp" som byter platser. Likaså är B + D i samma grupp. När A har drivat sin första boll springer han till sista platsen i "försvars-ledet". När C har spelat upp ett pass till D + tagit emot drive, springer han till sista platsen i "drive-ledet". Alltså: bollen tas alltid två gånger (pass + försvar) av de i försvars-ledet. Bollen tas bara en gång (drive) av de i drive-ledet. Bollen försvaras alltid upp i mitten på plan, dit motsatt försvars-led ska ta sig för att passa till sin drivare.



Streckad linje = löplinje. Heldragen linje = bollens bana.

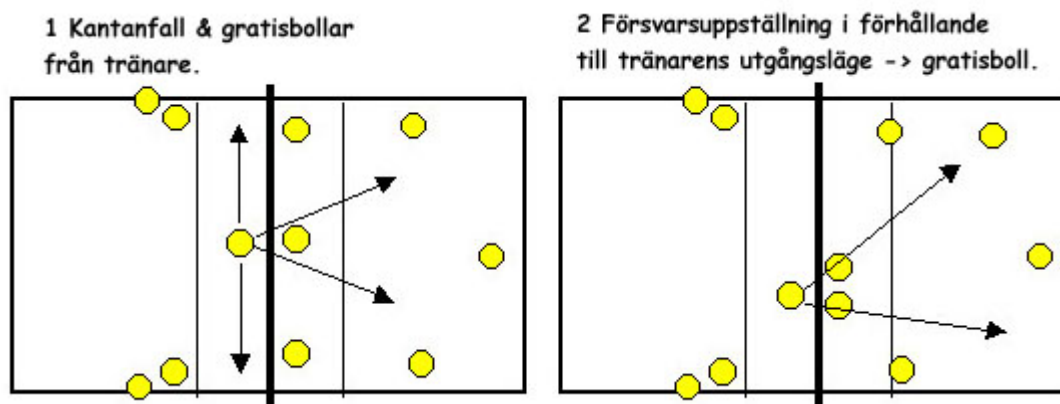
19. Förberedande försvarsträning (minst 4 spelare).

Tränaren står framme vid nät (rör sig med jämna mellanrum mellan pos 2 och pos 4). Tränaren har tre försvarare på pos 5, 6 och 1. Bollen spelas hela tiden upp så att en passare i laget (som förslagsvis står på försvarsposition 1) passar till tränaren som kan driva eller peta. Tar passaren första bollen, måste någon annan rycka in och passa andrabollen. I nästa sekvens ska bollen spelas direkt upp till tränaren utan ett pass där emellan. Tränaren vid nätet. Tre försvarare på position ett, sex och fem. Alla bollar ska upp till tränaren i mitten som driver, petar och spelar gratisbollar. Ibland flyttar sig tränaren längs med nätet (d v s olika utgångspositioner så som position två, tre och fyra). En av service-människorna står på motsatt sida (position fyra) och smashar från enstaka pass från tränaren.



20. Försvar mot kantanfall och gratisbollar (minst 9 spelare).

Full sexa. Tränare på motsatt sida i mitten fram. Tränaren kastar 1:or och 6:or till två köer. Ibland kastar tränaren även in några gratisbollar. Ibland kan tränaren be dem ställa upp försvaret så som det ser ut t ex vid vänster kantanfall. Därifrån kastar han in en gratisboll. Byt efter några bollar.



21. ! Förberedande försvarsträning - för de som plockar pet bakom block (minst 3 spelare).

Jobba i par. Tränare framme vid nätet. Första paret djupt ner i försvarsställning vid tremeters-linjen. Alla andra = service. Paret ska få upp alla bollar som tränaren petar på dem (snabba och luriga bollar). Ibland kan det komma en brant "smash" (drive).

22. Förberedande försvarsträning (minst 3 spelare).

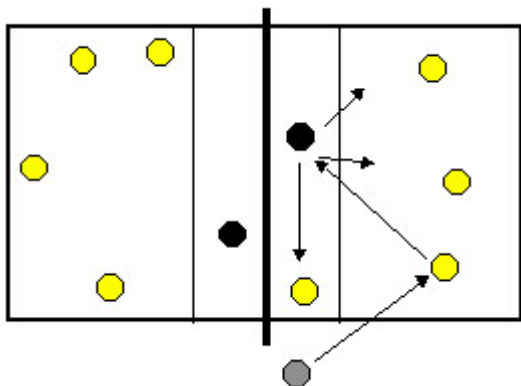
Tre i försvar (position 5, 6 och 1). Tränaren mitten fram (drivar på försvararna). När man tagit emot en hård smash. Kryper man fram för att plocka pet. Eventuellt får man ett eventuellt inte. Om spelaren från position fem kryper fram ska hon sedan backa tillbaka till position ett (dvs alla roterar ett steg). Mycket snack! Kryper position sex fram backar hon sedan till position fem.



Tre försvarare (position fem, sex och ett). Tränaren i framlinjen drivar, petar och skickar gratisbollar. När du har försvarat en hård drive springer du fram för att plocka eventuellt pet. De andra två täcker då upp resten av planen. Anfallare på motsatt sida (vänster- och högerkant) får ibland ett pass från tränaren att anfalla på. När någon kryper fram för att plocka pet, backar han tillbaka till den närmaste försvarspositionen, vilket innebär att de andra kanske behöver rotera.

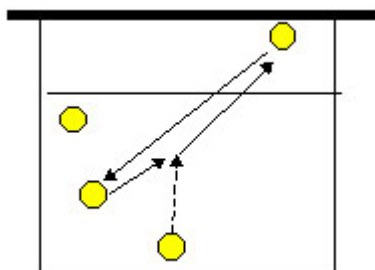
23. Försvarsspel (minst 10 spelare). Finns även under: Spelövningar (övning 37).

Passare i framlinjen + vänsterkant + position ett, sex och fem (på båda sidor). Tränare matar gratisbollar till båda lagen från sidan. Anfallare är vänsterkanten och backspike position ett och sex. Den som missar ett anfall byter med avbytare som står och väntar utanför (om man har någon sådan).



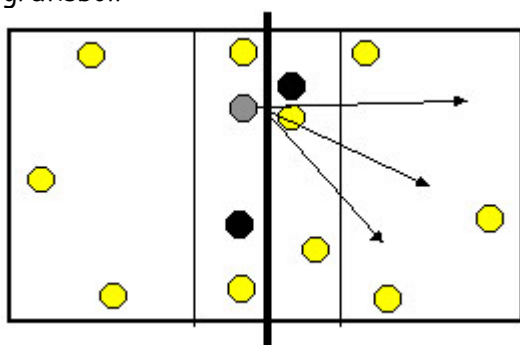
24. Förberedande försvarsträning (minst 4 spelare).

Tränare på passarpåsar driver på position 4, 5 och 6. Försvararna ska spela upp i mitten, så att någon av de tre kan spela fram bollen till tränaren (dvs två beröringar innan tränaren får bollen).



25. Försvar mot full sexa (minst 12 spelare). Finns även under: Spelövningar (övning 40).

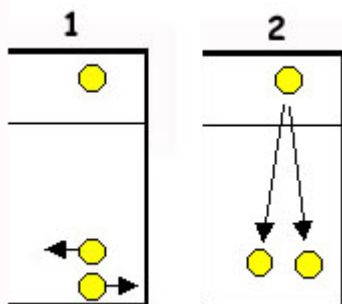
Full sexa mot full sexa. Tränare kastar in bollar från sidan. Ibland går han in i planen för att ställa upp försvaret med utgångsposition i förhållande till var bollen är, och kastar därifrån en gratisboll:



26. ! Förberedande försvarsträning - försvar efter förflyttning (minst 3 spelare). Finns även under: Inbollning (övning 38).

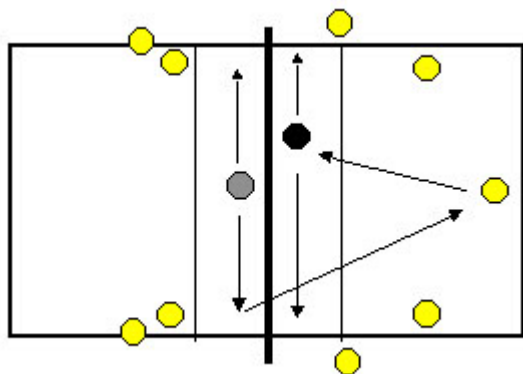
Två spelare (en bakom den andre) vid fem meter från nät. Framme vid nät står en person med en boll i handen. När kompiserna kastar upp bollen sårar de två försvararna på sig så att de nu står jämsides och kan försvara den boll som kompiserna driver. Det är viktigt att man hinner stanna och kan stå stilla och spela försvar. Spela upp bollen rakt upp.

Alternativ: Försök att hålla bollen igång genom att den som inte spelar försvar av de två försvararna, passar bollen tillbaka till drivaren (inget för nybörjare).



27. Bakre försvar mot kantanfall som främre försvar har släppt, d v s pass som ligger långt från nät (minst 9 spelare).

Tre försvarare (position fem, sex och ett) inklusive passaren + två anfallare. På andra sidan: tränaren kastar vänster- respektive högerkantpass till två anfallare. Dessa anfallare blockerar även det anfall som försvarssidan kan åstadkomma. De två anfallarna på försvarssidan är inte med i försvarsspelet (inget främre försvar, anfall ca 1 m från nät är därmed ett måste).



28. Försvarsspel med tävlingsmoment (minst 12 spelare).

Två lag med lika spelare (centrar, passare o s v). Försvar mot anfall (tre utvägar). Om försvaret lyckas anfalla tillbaka får de två poäng. Får de bara över bollen får de 1 poäng (likaså vid block). Anfallande laget får 1 poäng när försvarslaget inte får något poäng.

29. Förberedande försvarsövning 2 & 2 (alternativt 4 eller fler spelare). Finns även under: Inbollning 2 & 2 (övning 6).

2 & 2 med drive på var tredje boll: Fingerlag, drive, bagger, fingerslag, drive o s v. Detta kan även göras med fyra eller fler spelare som spelar "pingis" (med två köer vid varsin antenn). För att försvåra det (och för att tvinga fram snacket) ska varje spelare stå kvar två bollar på sin plats: Jag passar till kompiserna mitt emot som driver. Jag står kvar och spelar försvar innan jag springer över till andra sidan. Kompiserna spelar nu fingerslag till nr 2 i min gamla kö, och springer sedan över till min gamla sida.

- 30. Förberedande försvarsträning.** Finns även under: Inbollning 2 & 2 - försvar och bollkontroll.(övning 7).
Spela kontrollpass till dig själv. Vänd dig om och passa bollen (baklänges) till kompisen. Vänd snabbt tillbaka för att försvara den drive som nu kommer från kompisen (på ditt pass). Spela upp försvarsbollen till kompisen som nu i sin tur spelar kontrollpass till sig o s v.
- 31. Förberedande försvarsträning.** Finns även under: Förberedande anfallsträning (övning 39) och Inbollning 2 & 2 (övning 8).
2 & 2 med pet på var tredje boll. Passen bör vara höga och ligga ett par meter framför kompisen, så att denne kan ta ansats → hoppa och peta → Därefter snabb förflyttning tillbaka i försvarsposition → för att i sin tur ta emot pet.
Alternativt: anfall istället för pet.
- 32. Förberedande försvarsträning.** Finns även under: Inbollning 3 & 3 (övning 9).
3 & 3 med en boll. Två som bollar med en "passare" i mitten. Passaren väljer vilken spelare som ska få passet. Denne spelare driver på kompisen som i sin tur spelar upp till passaren igen. Håll bollen igång!
- 33. Förberedande försvarsträning.** Finns även under: Inbollning 2 & 2 (övning 11).
2 & 2 med 2 bollar. Personen vid nät börjar med båda bollarna. Man kastar den första som spelas tillbaka med bagger. På denna "gratis-boll" driver man nu på kompisen som spelar försvar. Efter drive kastar man samtidigt iväg boll nr 2 som kompisen spelar bagger på. Försvars bollen fångar man, gratis bollen (boll nr 2) driver man på nu → kasta iväg den andra bollen. Förenkling: driva på alla gratis-bagger och fånga alla försvars-bollar. De fångade försvars-bollarna används för att kasta iväg efter det att man har gjort en drive.
- 34. Förberedande försvarsträning och träning på att hålla bollen levande.** Finns även under: Inbollning 2 & 2 (övning 12).
Övning kallad "3, 6, 9". 2 & 2 med drive på var 4:e boll (klarar man av det kan man köra drive på var annan). Först tre driver från person A → tre driver från person B → 6 driver från person A → 6 driver från person B → 9 driver från person A → 9 driver från person B. Har man nått så här långt så har man klarat uppgiften. Tappar man bollen är det bara att börja om från början igen (tre driver från person A, o s v)...