

Inbollning

(! = även lämplig för nybörjare)

1. Inbollning 2 & 2 - bagger.

Bagger 2 & 2: Parabola bagger som skickas rakt fram i axelhöjd utan båge (med böjda knän).

2. ! Inbollning 2 & 2 - grundslag och bollkontroll.

Kontrollpass 2 & 2:

· Kontrollpass till dig själv med finerslag → skicka iväg den med fingerslag (alternativ baklänges).

· Kontrollpass till dig själv med bagger → skicka iväg den med fingerslag (alternativ baklänges).

· Kontrollpass till dig själv med fingerslag → vänd om och spela bagger tillbaka ståendes på ett knä baklänges.

· Kontrollpass till dig själv med bagger → drive tillbaka på kompisens.

· Kontrollpass till dig själv med fingerslag → kompisens visar under tiden ett antal fingrar som du ska redogöra för innan du spelar tillbaka bollen med ett fingerslag.

· Kontrollpass till dig själv med fingerslag → klappa i kompisens händer (som förhoppningsvis har rört sig till dig vid detta laget för att sedan backa tillbaka) och spela tillbaka med fingerslag. Var nu beredd på att springa fram och klappa i kompisens händer.

3. Inbollning 2 & 2 - bagger och bollkontroll.

Bagger 2 & 2 med 2 bollar: En börjar med boll i händerna, den andra med boll på golvet vid fötterna. En boll spelas med bagger fram och tillbaka, medan man sparkar den andra längs golvet.

4. ! Inbollning 2 & 2 - uppvärmning av anfallsarmen.

Veva igång anfallsarmen: Kompisen kastar en hög boll 3 meter framför dig, som du tar ansats till och slår ner i marken framför dig.

5. ! Inbollning 2 & 2 - bagger. Finns även under: Förberedande servemottagning (övning 21).

Bagger 2 & 2: Spelare A med ryggen mot nät, och spelare B på andra sidan nät med bollen.

Spelare A sätter igång övningen genom att jogga ner mot baslinjen. Vid anrop från spelare B vänder sig spelare A om för att spela fram en bagger till spelare B som nu kommit över på samma sida nät, där han plockar ner bollen.

6. Inbollning 2 & 2 (alternativt 4 eller fler spelare) - försvarsträning. Finns även under:

Förberedande försvarsträning (övning 29).

2 & 2 med drive på var tredje boll: Fingerslag, 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 kompisens mittemot som drivar. Jag står kvar och spelar försvar innan jag springer över till andra sidan. Kompisen spelar nu fingerslag till nr 2 i min gamla kö, och springer sedan över till min gamla sida.

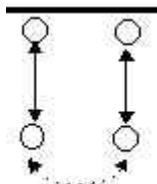
- 7. Inbollning 2 & 2 - försvar och bollkontroll.** Finns även under: Förberedande försvarsträning (övning 30).
Spela kontrollpass till dig själv. Vänd dig om och passa bollen (baklänges) till kompisen. Vänd snabbt tillbaka för att försvara den drive som nu kommer från kompisen (på ditt pass). Spela upp försvarsbollen till kompisen som nu i sin tur spelar kontrollpass till sig o s v.
- 8. Inbollning 2 & 2 - försvar och ansatsträning.** Finns även under: Förberedande försvarsträning (övning 31) och förberedande anfallsträning (övning 39).
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.
- 9. Inbollning 3 & 3 - försvar.** Finns även under: Förberedande försvarsträning (övning 32).
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!
- 10.! Inbollning 2 & 2 - bagger & förflyttning.**
2 & 2. En vid nät som spelar fingerslag och en som spelar bagger. Spelaren vid nät lägger varierat korta och långa bollar, så att kompisen måste förflytta sig.
- 11. Inbollning 2 & 2 - gratisbollar respektive försvar.** Finns även under: Förberedande försvarsträning (övning 33).
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.
- 12. Inbollning 2 & 2 - försvar och träning på att hålla bollen levande.** Finns även under: Förberedande försvarsträning (övning 34).
"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)...
- 13.! Inbollning 2 & 2 - bagger på kort avstånd från passare (eventuellt lämplig träning för centeranfallare).** Finns även under: Anfallsträning för centrar (övning 40).
"Bollen på snöret": 2 & 2 med en boll. Personen vid nät håller upp bollen (som frihetsgudinnan skulle ha gjort...), den andre står ca 1 meter ifrån och spelar bagger. Bollen "petas" från person A till person B som spelar upp den (förhoppningsvis) till person A's hand igen. Person A ska klara av att hela tiden har sträckt arm, detta får person B se till. Byte efter t ex 10 bollar. Det svåra är att inte spela bollen över nät eftersom det är så pass korta avstånd. Är det någon som gör detta kan personen i fråga få göra 5 armhävningar gånger antalet bollar som spelas över nät. **Lägg till:** 1:a-tempo på eget framspel (eventuellt kommer pet från blockare på motsatt sida) - inget för nybörjare.

14.! Inbollning 1 & 1 - armdraget och bollkontroll. Finns även under: Förberedande anfallsträning (övning 41).

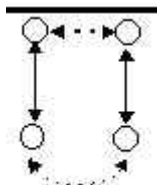
1 & 1 med vars en boll står och drivar mot väggen (först i golvet sedan i väggen -> därefter drive igen). Hur många i rad klarar du?

15. Inbollning 4 & 4 - grundslag med förflyttning.

4 & 4 med två bollar. De två vid nät börjar med vars en boll, som de kastar samtidigt till sina partners. När spelarna vid baslinjen har skickat iväg sin boll (med bagger eller fingerslag -> välj!) byter denne plats med sin granne. Det gäller att hålla båda bollarna igång i samma tempo.



Alternativ & påbyggnad: Även paren framme vid nät byter plats efter spelad boll:



16.! Inbollning 2 & 2 - grundslag med förflyttning.

2 & 2 med en boll. Man spelar bagger eller fingerslag fram och tillbaka, men med förflyttning. En av spelarna spelar parallella bagger -> förflyttar sig med skyffelsteg ett par meter i sidled -> får där en ny boll av spelare nr 2 som hela tiden spelar diagonala bagger -> spelare nr 1 spelar nu en parallell bagger igen -> förflyttning o s v.

17.! Inbollning 2 & 2 - teknikträning av baggertillslaget.

2 & 2 med en boll. Kompisen kastar bollar till en spelare som sitter på knäna och spelar bagger.

18.! Inbollning 1 & 1 - precisionsträning av fingerslag. Finns även under: Passarträning (övning 10).

Alla med vars en boll på kö framför basketkorgen. Försök att sätta bollen i korgen med ett fingerslag!

19.! Inbollning 2 & 2 - bagger med förflyttning.

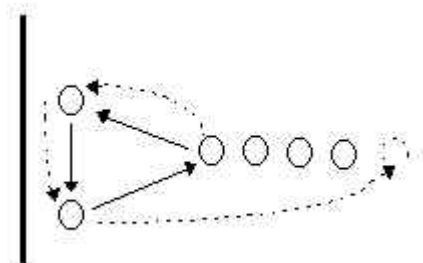
Spela bagger till varandra ståendes på ena foten! Det kräver att man har förflyttat sig rätt till bollen för att kunna spela den!

20. ! Rundpingis (3 & 3 eller fler) - grundslag med förflyttning.

Spela rundpingis över nät/längs med nät (bagger eller fingerslag). Två köer vid 3-meters eller vid antennerna. När man har spelat sin boll ställer man sig sist i kön på andra sidan. För nybörjare kan det vara roligt att tävla mot en annan grupp. Vem klarar flest grundslag?

21. ! Grundslag med förflyttning.

Alla utom två spelare står på kö från position 6. De andra två står framme vid nät med ett par meters mellanrum. Man ska försöka hålla en boll igång hela tiden. Den ska gå från kön till en av dem vid nätet -> vidare till den andra vid nätet -> tillbaka till kön. När man har spelat sin boll från kön, följer man efter bollen och tar platsen framme vid nät. Alla byter plats efter att ha spelat bollen. Spelare nr 2 framme vid nät ställer sig sist i kön när han/hon har spelat bollen:

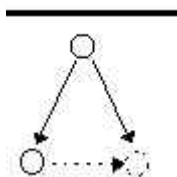


22. ! Inbollning 2 & 2 - grundslag med förflyttning.

2 & 2 med en boll. Börja vid respektive sidlinje (9 meters mellanrum) och bolla (bagger/finger) fram och tillbaka. Genom rörelse framåt minskar man sedan avståndet mellan varandra tills man kommer ca 1 meter ifrån varandra -> då går man utåt igen.

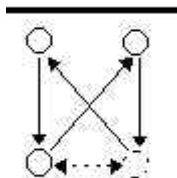
23. ! Inbollning 2 & 2 - grundslag med förflyttning.

2 & 2 med en boll. Spelaren framme vid nät låter dig jobba med skyffelsteg i sidled:



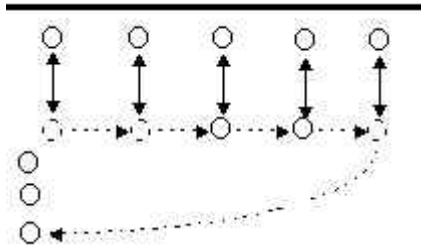
24. ! Inbollning 3 & 3 - grundslag med förflyttning.

3 & 3 med en boll. Två framme vid nät och en som jobbar. Den som jobbar får en parallell boll av kompiserna framme vid nät som han/hon spelar diagonalt till kompis nr 2. Sedan sker en förflyttning för att få en parallell boll från kompis nr 2 -> som man spelar diagonalt tillbaka till kompis nr 1 -> sedan är det bara att springa igen...

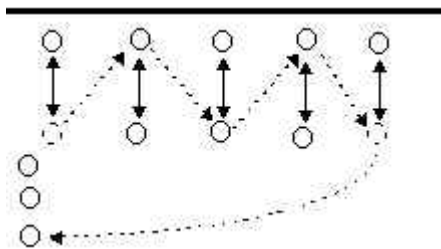


25. ! Grundslag med förflyttning.

Tex 5 spelare på rad framme vid nätet med ca 2 meters mellanrum och vars en boll. Resten skyfflar från en sida till den andra → spelar tillbaka de bollar som service-människorna kastar. Går det riktigt bra behöver service-människorna aldrig fånga bollen, utan spelar fingerslag tillbaka till näste man på plats:



Alternativ:



26. ! Inbollning 2 & 2 - grundslag med förflyttning.

2 & 2 med en boll. Framme vid nät står kompisen och kastar en kort men hög boll. Du startar liggandes med magen på baslinjen och ger dig iväg för att spela upp bollen på given signal.

27. ! Inbollning 2 & 2 - bagger med förflyttning.

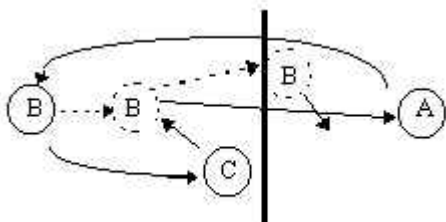
2 & 2 med en boll. Kompisen framme vid nät spelar kontrollpass till sig själv (ibland behövs ett dubbelt kontrollpass) och sedan lika långa bollar hela tiden. Du spelar bagger och medan kompisens spelar kontrollpass ska du hinna fram och ta denne på fötterna → tillbaka och spela bagger.

28. ! Inbollning 2 & 2 - fingerslagsteknik. Finns även under: Passarträning (övning 11).

Spela fingerslag till varandra, sittandes på golvet!

29. Inbollning 3 & 3 (eventuellt 4 & 4) - alla moment under förflyttning och bollkontroll.

I grupper om 3 (eventuellt 4) och en boll per grupp. Uppställning med en vid nät ("passare" → spelare C), en vid tre-meters (spelare B) och den 3:e på andra sidan nät (med en boll → spelare A). A kastar bollen till B som spelar fram till C. C passar ett back-spike-pass till B (som gärna ligger lite närmare nät än ett vanligt back-spike-pass). B drivar på A, och springer därefter snabbt under nätet för att i sin tur passa till A som drivar på C (som nu har backat till tre-meters på sin sida. Försök hålla bollen igång! Alltså: när man drivat på en pass springer (!) man under nät för att passa till en kompis. När man har passerat till en kompis backar man till tre-meters för att ta emot nästa drive.



30. ! Inbollning 2 & 2 - grundslagen med förflyttning.

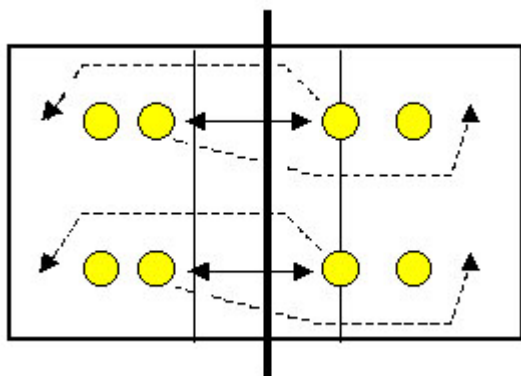
Två och två (en vid nät och en vid 3-meters) med en boll. Med hjälp av fingerslag (alternativt bagger) ska dessa nu ta sig till väggen och tillbaka till nätet igen alltså ej sidledsförflyttning utan framåt- och bakåtförflyttning). Så fort man rört vid väggen får man vända mot nätet igen. Det blir bollträning under förflyttning. Man kan även göra det till en tävling: vem kommer först?

31. ! Inbollning 2 & 2 - bagger med överaskningsmoment.

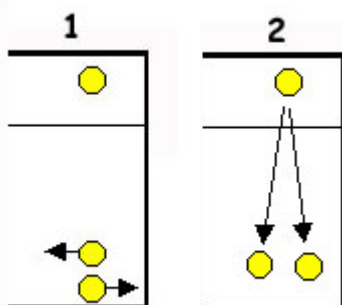
Två och två (en vid nät och en vid 3-meters) med en boll. Personen vid nät kastar snabba bollar i sidled (ungefär i knähöjd). Personen vid 3-meters rör sig hela tiden i sidled, för att fånga bollen och kasta tillbaka den till personen vid nät. När som helst kan personen vid nät välja att kasta iväg en (hög) boll bakom den andre. Personen vid 3-meters måste nu vända på klacken för att jaga ifatt bollen, och spela tillbaka den till personen vid nätet.

32. ! Inbollning 4 & 4 - grundslag och bollkontroll.

Pingis. Två spelare på var sida om nätet (grupper om 4). När bollen är spelad över nät springer man under nät för att ställa sig sist på andra sidan nät. 10 fingerslag och 10 bagger per person. Därefter stannar två personer på var sida om nätet. Då spelar man framspel, pass och pet (efter ansats). Man ska klara 10 pet per person. Allt detta i en följd. Missar man börjar man om från början (med fingerslagen) - för nybörjare kan man slopa ansats med pet.



- 33. ! Fingerslagsteknik och bollkontroll.** Finns även under: Passarträning (övning 12).
Alla har varsin boll. Spela kontrollpass till dig själv samtidigt som du sätter dig på rumpan och ställer dig upp igen. Fortsätt även från sittande position till liggande position. Nästa steg är (från liggande ställning) att samtidigt fälla bak benen med fötterna bakom huvudet. Bollen ska då passas ovanför rumpan.
- 34. ! Inbollning 2 & 2 - reaktionsförmågan vid försvarsspel.** Finns även under: Förberedande försvarsträning (övning 9).
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).
- 35. ! Inbollning 2 & 2 - reaktionsförmåga vid försvarsspel.** Finns även under: Förberedande försvarsträning (övning 12).
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.
- 36. ! Inbollning 2 & 2 - bagger vid förflyttning (touch-bollar).** Finns även under: Förberedande försvarsträning (övning 13).
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).
- 37. ! Inbollning 2 & 2 - försvarsbagger.** Finns även under: Förberedande försvarsträning (övning 14).
2 & 2 med en boll. Drive på kastad boll från kompis → försvar → plocka ner → kasta o s v.
- 38. ! Inbollning 3 & 3 - förberedande försvarsträning.** Finns även under: Försvarsträning (övning 26).
Två spelare (en bakom den andre) vid fem meter från nät. Framme vid nät står en person med en boll i handen. När kompis kastar upp bollen sårar de två försvararna på sig så att de nu står jämsides och kan försvara den boll som kompis drivar. 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).



39. Inbollning 3 & 3 - fingerslag. Finns även under: Passarträning (övning 6).

3 & 3 med en boll. Nr 1 passar till nr 2 i mitten som passar bakåt till nr 3. Nr 1 har nu bytt plats med nr 2 → och bollen spelas tillbaka på samma sätt åt andra hållet. Från nr 3 till nr 1 (som nu står i mitten) → bakåt till nr 2. Nu har nr 1 och nr 3 bytt plats!

40. ! Inbollning 3 & 3 - fingerslag vid förflyttning (minst 3 spelare). Finns även under:

Passarträning (övning 9).

Två personer med varsin boll (en framme vid nät och en nere vid baslinjen). Den som ska tränar fingerslag börjar mitt emellan. Personerna med bollarna kastar varannan boll (den som tränar ska vända sig om efter varje spelad boll). Bollarna som kastas ska vara:

1. Korta, så att den som tränar i princip måste slänga sig för att spela tillbaka bollen med fingerslag (vänder sig sedan om och får en kort boll från andra hållet).
2. Långa så att den som tränar måste backa en bra bit för att spela tillbaka bollen (vänder sig sedan om och får en lång boll från andra hållet).

1 Spring framåt 2 Spring framåt 1 Backa baklänges 2 Backa baklänges

