

Spel

(! = även lämplig för nybörjare)

1. Spel som tvingar till val av snabba utvägar (minst 8 spelare).

Med extra antenner två meter in från sidantennerna → d v s man använder 4 antenner. 5 mot 5 (eller 4 mot 4, eller hela sexor). Vanligt spel, där anfall endast får ske mellan dessa nyinsatta antenner (för att tvinga spelarna till lite fler snabba tempo). Gratisbollar och backspikes får dock läggas över nät, var som (hela nätet får här brukas).

2. Spel med belöning till det lag som använder sig utav anfall i förhållande till vad man tränar på.

Vanligt spel med extra-poäng vid:

- Första-tempo.
- Parallelt anfall. → Alla beroende av vad man tränar på.
- Diagonalt anfall.
- Kombinationer.

3. ! Förberedande spelövning endast med grundslagen (minst 2 spelare).

1 mot 1 på en spelplan som omfattar ca 2 m². Endast fingerslag (eller bagger) är tillåtet. Alternativt kan man tillåta tre beröringar "per lag".

4. ! Förberedande spelövning endast med grundslagen (minst 4 spelare).

Spel innanför tre-meters, där endast fingerslag alternativt bagger är tillåtet.

5. Speluppfattning och kommunikation (minst 10 spelare).

Övning kallad "Sexan slår": Man ställer upp två femmor (ingen på position 3) mot varandra (ska egentligen spela med varandra, d v s hålla bollen igång). Är man 12 får man ha en på position 3 i alla fall. Är man 8 kan man även ta bort en från position 1. Sedan gäller det att hålla bollen igång (d v s den ska gå så många gånger över nät som möjligt) genom kantanfall. När bollen går över på andra sidan roterar men ett steg medsols. Kruxet är att det är alltid den som är på position 6 som ska anfalla på kant-passet. Det innebär att när man sedan roterar ska denne person (som tidigare var på position 6) till position 5 → och roterar därmed motsols (och tvärtemot alla andra) då han efter anfallet befinner sig på position 4. En övning som kräver mycket snack och tålamod! Antingen kan man rotera förbi passaren eller så ska alla passa.

6. Backspike-spel med tävlingsmoment (9 spelare).

Övning kallad: "Guld-spel". Man tävlar i lag om 3 personer (eventuellt 4 personer, med en passare stående vid nät). Ställ upp två lag mot varandra på vars en planhalva och det sista laget vid en servelinje (de är det servande laget). Man spelar bara back-spike-spel utan block och utan passare och går (t ex) först till tre. När något av de två lagen som är inne på plan kommit till tre får det förlorande laget byta med serve-laget. Man servar hela tiden från samma sida, och det är på den serve-mottagande sidan som man vinner ett guld om man lyckas hålla sig kvar där (d v s komma först till tre när man står på denna sida). Åker man istället ut, är det laget på "servar-sidan" som får gå över till "Guld-sidan", och har därmed möjligheten att ta guld om de kan hålla sig kvar. En bra regel är att pet innanför 3-meters ej är tillåtet.

7. Spelövning med tävlingsmoment (12 spelare).

Vi har ett servande lag och ett servemottagande lag. Om det servande laget vinner bollen får de en poäng (och roterar ett steg), men om det servemottagande laget vinner bollen får de ingen poäng. De får istället en gratisboll inkastad från tränaren. Vinner de denna bollen också? Först då får de en poäng (och får rotera)! Spela t ex först till 5, sedan byter man servande och servemottagande lag.

8. ! Spelövning för nybörjare.

För nybörjarlag: poäng varje gång de lyckas spela bollen tre gånger inom laget innan de spelar över den.

9. Spelövning med fulla sexor (12 spelare).

Två lag mot varandra. Lag nr 1 får en boll inkastad till sig som de ska spela över som en gratisboll ("planka över") direkt. Alla lag har regler över vart gratisbollar ska läggas (förhoppningsvis tränar man på det nu). Lag nr 2 spelar fram och går på fullt anfall. Spela tills bollen är död. Laget som vinner får den nya bollen inkastad och plankar över denna.

10.! Spelövning med överraskningsmoment (12 spelare).

Täck nätet med lakan så att man inte ser andra sidan → SPELA!

11. Spelövning där man tränar på att hitta tomma ytor på motståndarens sida (12 spelare).

Spel där bara gratisbollar och pet är tillåtet.

12.Förberedande spelövning med samarbetsträning - att hålla bollen levande (minst 6 spelare).

3 + 3 (eller 4 + 4) med en boll. Man är tre på var sida som ska spela tre bollar inom laget och sedan peta alternativt driva över bollen på andra sidan. När man slagit över en boll roterar man ett steg. Nästa sida gör det samma. Man ska räkna antal gånger bollen går över nät, och om man missar en boll får man börja om på noll igen. Däremot kan man spela över en gratisboll som ej räknas och då får man fortsätta där man var (regel som kan slopas, men som underlättar för vissa). Tränaren bestämmer innan hur högt man ska komma för att lyckas (10 gånger brukar vara en bra uppvärmningsövning). Det roligaste är om man tävlar mot nen annan plan: först till 10 har vunnit!

13.Förberedande spelövning med attitydträning i försvar (minst 4 spelare).

2 mot 2 på hela halva planen utan block. Det är räns för anfallaren → bra attityd-träning!

14.! Spelövning där man tränar på att hitta tomma ytor på motståndarens sida (minst 6 spelare).

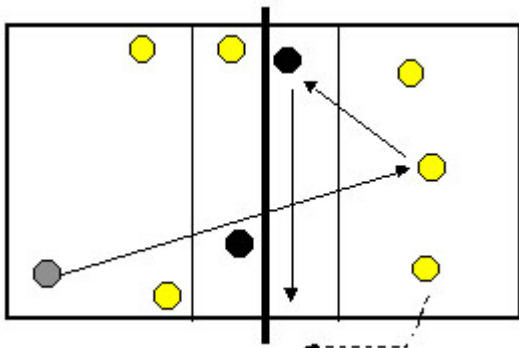
Övning kallad: Baggerkrig. Fungerar endast i en hall med markerad tennisplan runt om volleyboll-planen. Dela upp spelarna i tre lag (t ex 4 & 4). Man får endast spela bagger, och planen som gäller är hela tennisplanen.

15.! Minispiel.

4 lag och hela halva planen. Vinnare möter sedan vinnare → förlorare möter förlorare.

16. Förberedande spelövning (minst 8 spelare).

Fyra på var sida (alla positioner utom 3:an och 6:an). Tränaren står i serverutan på ena sidan. Mottagarsidan ska anfalla mot försvararsidan. Första anfallet måste alltid vara ett kantanfall. Därefter är alla andra (inklusive backspike) tillåtna. Bollen spelas fullt ut tills den är död. Försvar sker på positionerna 4, 5 och 1. Det är ej tillåtet att anfalla i mitten av planen (position 6). Övningen är slut när alla har anfallit på mottagarsidans kantanfall.

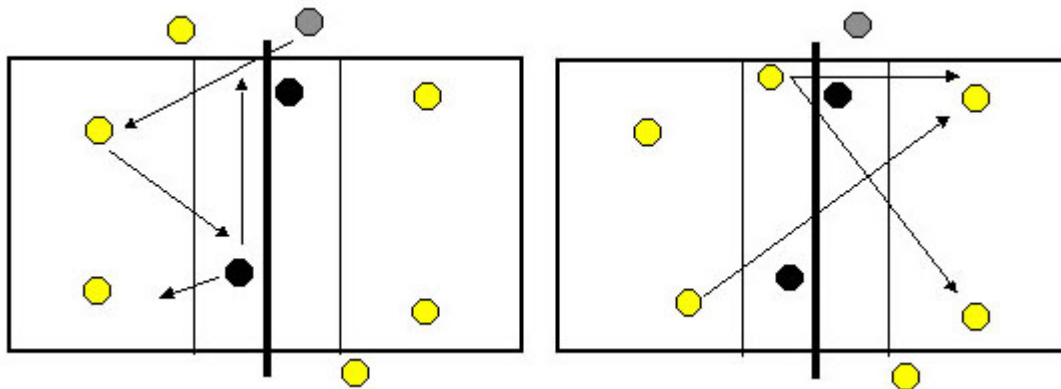


17. Backspike-spel (minst 8 spelare).

Fyra på var sida (tre på rad och en passare). Backspike-spel med running score. Tränaren driver in gratisbollar från sidlinjen.

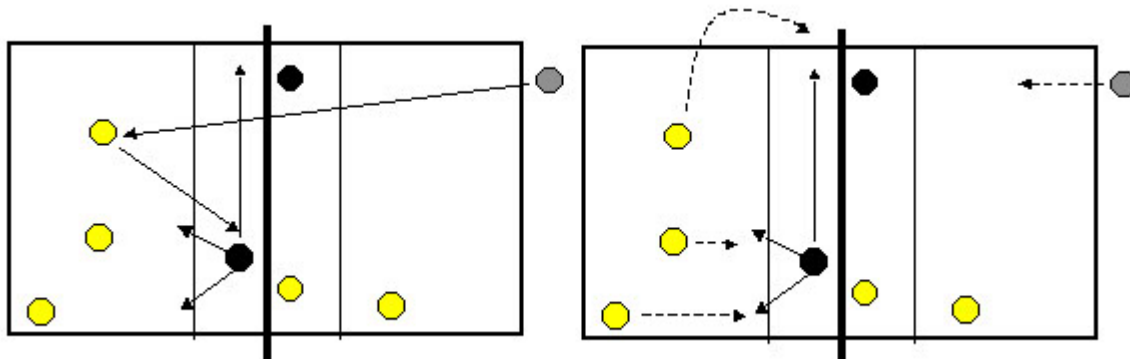
18. Spelövning med förutbestämda utvägar (minst 8 spelare).

Två baklinjespelare + en passare på varje sida. Passaren kan välja mellan att passa ett kantpass till vänsterkanten som får välja och slå på någon av försvararna på motsatt sida (pos 5 och 1) eller att passa backspike (10) till högerkanten som endast får slå långa diagonala bollar.



19. Spelövning med förubestämda utvägar (minst 8 spelare).

Två i servmottagningen, en utanför på position 1 och en passare på servemottagarsidan. På servarsidan: en servande tränare, en passare, en vänsterkant och en försvarare på position fem. Servaren går efter serv in och försvarar position ett. På servemottagarsidan får vänsterkanten anfälla på 6:or (mot singelblock: passaren), högerkanten på mittenbackspikes och den "undangömda" på 10:or. Bollen spelas fullt ut.

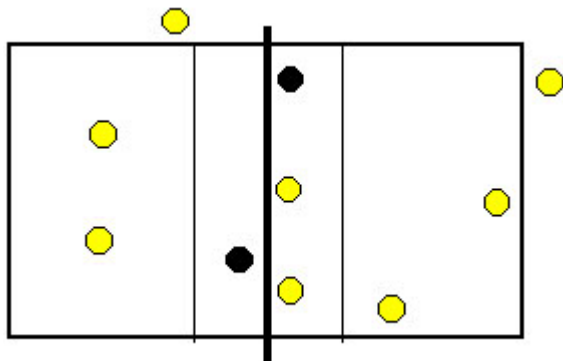


20. Backspike-spel (minst 6 spelare).

Spel där endast backspike är tillåtet.

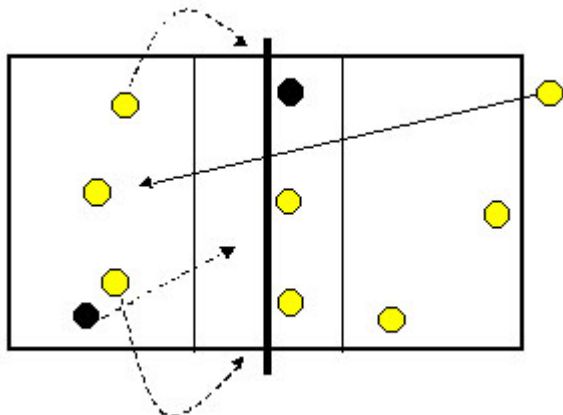
21. Spelövning med eventuella gratisbollar (minst 9 spelare).

På mottagarsidan finns två mottagare, en passare och en vänsterkant. På servar-sidan ställs ett försvar upp med så många som möjligt (eventuellt ingen på position 6). Mottagarsidan går till anfall, vilket försvararsidan försöker plocka upp. Får de upp den spelar de över bollen direkt (som en gratis-boll).



22. Spelövning (minst 10 spelare).

Mottagarsidan har tre mottagare + en löpande passare. Två kantanfall (de två yttre servemottagarna). Försvarar- och servarsidan spelar fullt ut. Har man ingen passare på försvararsidan så spelar man mellanpass i mitten.



23. Servmottagnings-anfall mot fullt block (minst 10 spelare).

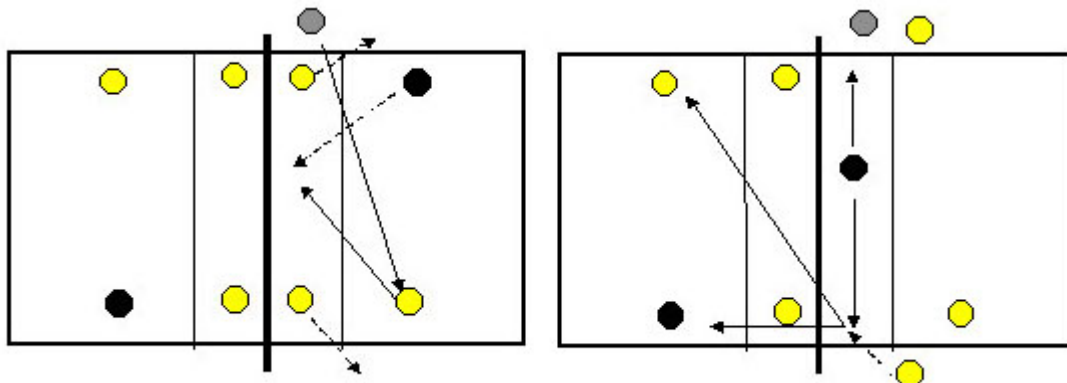
Full sexa med tre blockare mot sig på motsatt sida (= servarsidan). Tränaren serverar och servarsidan spelar fullt ut (vilka kan vara allt från endast tre i framlinjen till full sexa).

24. ! Servmottagningsspel (12 spelare).

SPEL där bara en sida serverar hela tiden.

25. Försvarsspel (minst 8 spelare).

En passare på position 1 + spelare på position 2, 4 och 5 på båda sidor. Tränare driver in bollen från sidan. Anfallare kan bara anfalla parallellt eller diagonalt.



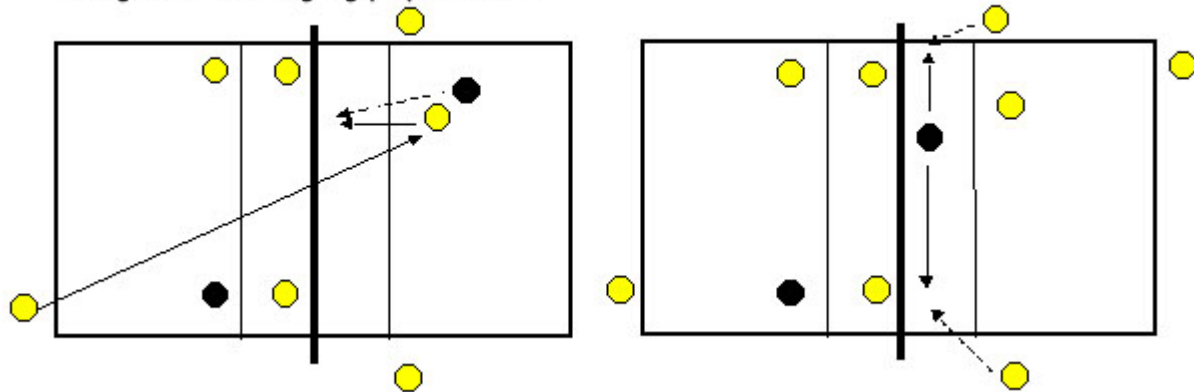
26. ! Spel på gratisbollar (12 spelare).

Spel där tränaren driver in bollen på varannan sida. Running score.

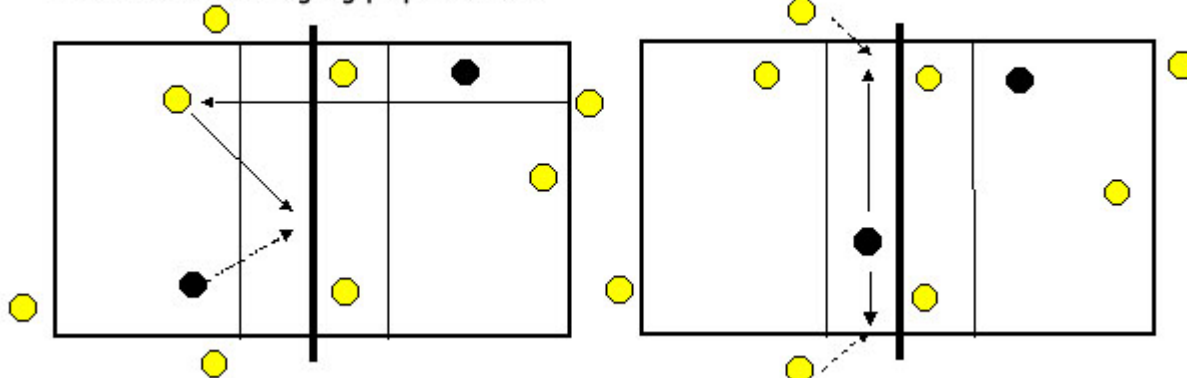
27. Servmottagningsspel med parallell respektive diagonal servmottagning (minst 8 spelare).

Två som servar från vars en sida (varannan boll). Ena sidan servar på en servmottagare på position fem. Andra sidan på en servmottagare på position ett (denne måste dock spela försvar på position sex). På båda sidor finns en passare som löper från position ett och två anfallare (höger och vänsterkant). Efter ett tag byter man så att de som tog diagonal servemottagning nu tar parallell (och vice versa). Efter ytterligare ett tag lägger man till mittenanfall. Man spelar alltid bollen fullt ut.

1 Diagonal servmottagning på position ett.



2 Parallell servmottagning på position fem



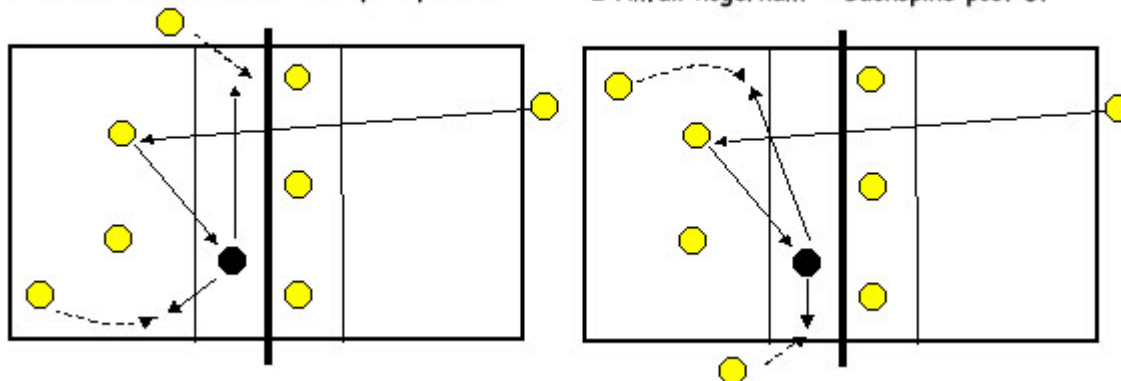
Fortsättning på övningen: samma övning men med full sexa på varje sida.

28. Servmottagningsspel med eventuell gratisboll (minst 9 spelare).

Två som spelar mottagning. En som går på backspike (position ett) och en som går på vänster kant. På servarsidan finns tre blockare + eventuellt fler. Får de upp bollen, så spelar de gratis tillbaka. Därefter backspike från position fem + höger kant. Därefter lägg på ett centeranfall. Center varierar utgångspositionerna (position 4, 3 och 2).

1 Anfall vänsterkant + backspike pos. 1.

2 Anfall högerkant + backspike pos. 5.

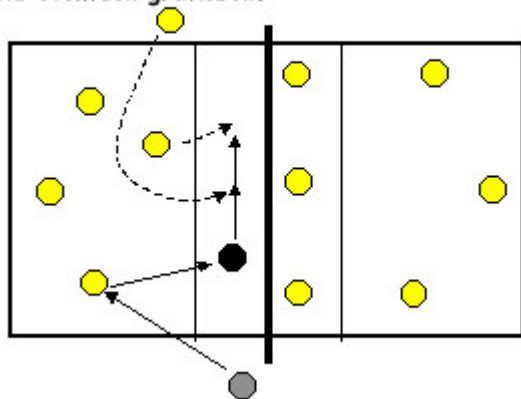


29. Servmottagningsspel och gratisbollar med förutbestämda utvägar (12 spelare).

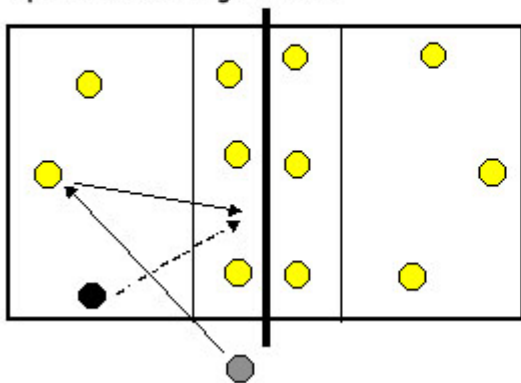
Två fulla sexor. En sida serverar hela tiden och andra är hela tiden servemottagande sida.

Tränaren slänger in en gratisboll till mottagarsidan om de vinner bollen. Mottagarsidan måste vid gratisbollar (från tränaren eller från andra sidan) spela + ex distans + mellanpass framför (kors), när passaren är fram och 1:a-tempo framför + mellanpass framför (kors)+ vänsterkant, när passaren är bak.

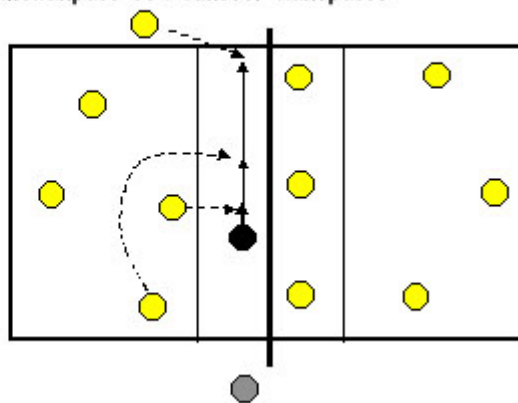
1 Passaren är i framlinjen: distans + mellanpass vid eventuell gratisboll.



2 a) Passaren är i baklinjen och måste löpa vid eventuell gratisboll.



2 b) I detta fall är de tre utvägarna: 1:a-tempo, mellanpass och vänster kantpass.

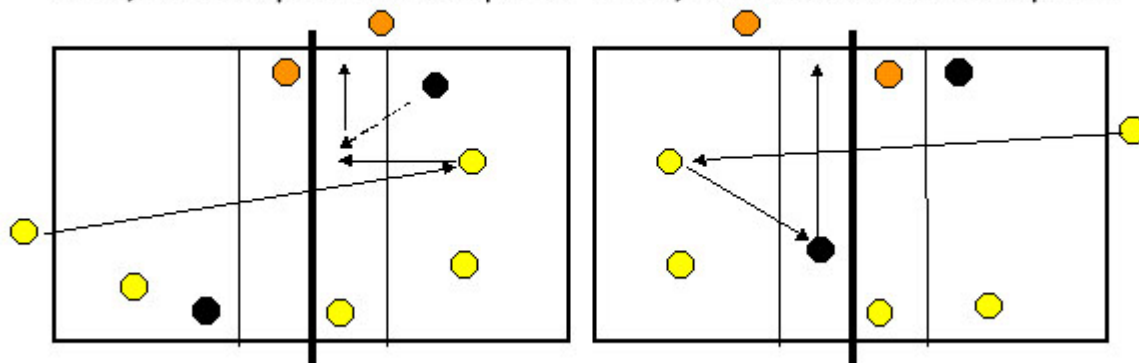


Fortsättning: Samma övning, men tränaren slänger in en gratisboll till den sidan som vinner bollen (kan alltså även vara servarsidan).

30. Spelövning med diagonalförsvär (minst 9 spelare).

Sida A: passare i baklinjen + anfallare på pos 2 + försvar 4, 5 och 6. Sida B: passare i framlinjen + anfallare på pos 4 + försvar 2 (passaren), 1 och 6. Anfall endast diagonalt. De orange personerna på bilden är endast anfallare (som dessutom blockerar parallellt vid anfall från motsatt sida). Försvarare på position 6 (på båda sidor) serverar vid vunnen boll.

Sida A) Passaren löper + anfall från pos. 2. Sida B) Passaren fram + anfall från pos. 4.



Fortsättning: Lägg till backspike.

31. Servmottagningsspel (minst 10 spelare).

Servmottagande sida har mittenanfall + backspike. Servande sida har tre blockare + lägg till fler försvarare vid behov.

32. ! Servmottagningsspel med tävlingsmoment (12 spelare).

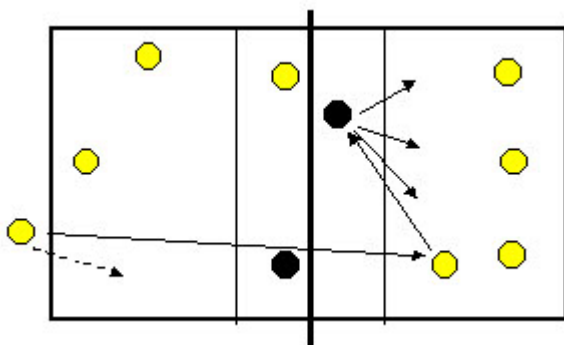
Full sexa mot full sexa. En sidan servar hela tiden nio bollar i rad. Running score. Servarsidan måste *tex* nå 7 poäng för att slippa göra fys. Servemottagarsidan måste nå 3 poäng för att slippa göra fys.

33. Backspike-spel (minst 6 spelare).

Tre (inklusive passare) backspikespelare på var sida. Backspikespel först till 5 (running score). Förlorare ut, nästa grupp in.

34. Servmottagningsspel med prioritering av backspike som första anfall (minst 10 spelare).

En på position 4 som tar servemottagning. Pass går till tre anfallare i baklinjen. Serv-sidan spelar försvar (position ett, sex och fem) och anfaller tillbaka. Angingen genom backspike till de tre försvararna eller till en framlinjespelare (position 4). När servmottagningssidan spelat försvar får de lov att även passa sin framlinjespelare (den som spelade servemottagning).

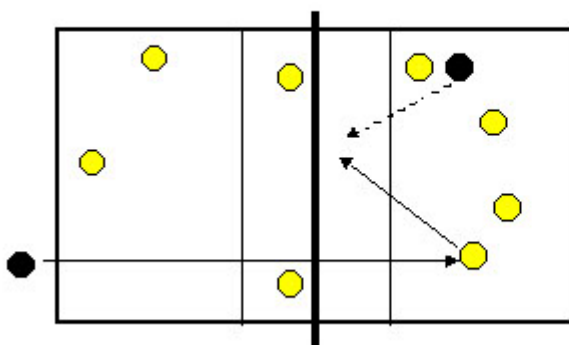


Variationer: servmottagaren är med i första anfallet. Servmottagaren går på mellanpass i första anfallet.

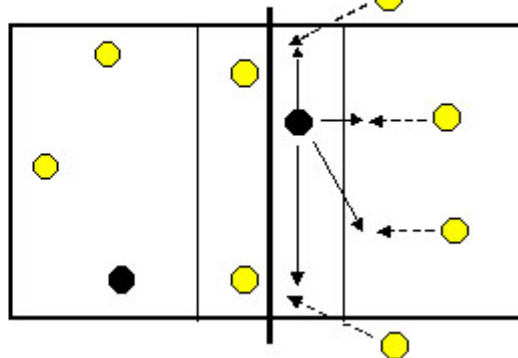
35. Servmottagningsanfall (minst 9 spelare).

Två servmottagare som går på backspike + två i framlinjen (passare i baklinjen). Vänsterkanten är den enda som tar mottagningen (förberedande).

1 Pos 4 spelar mottagning/passaren löper.



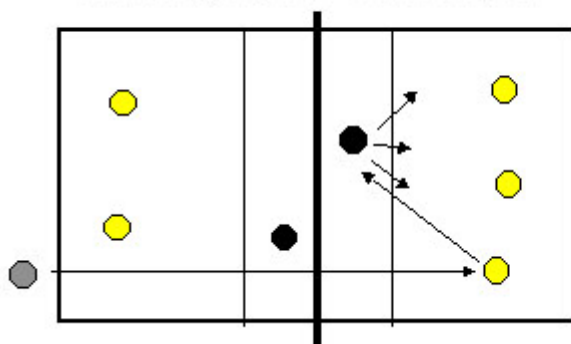
2 Anfall: kant + kant + 2 backspike.



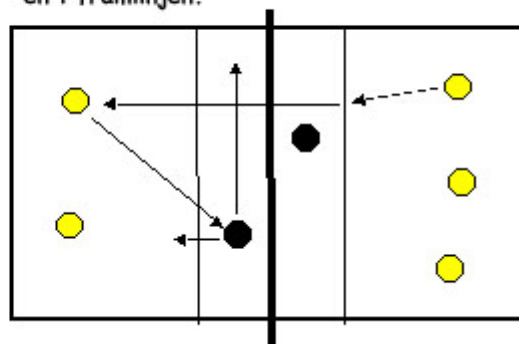
36. Spelövning med olika lag-förutsättningar (minst 7 spelare).

Tre mot fyra. Tränaren serverar från samma sida hela tiden. Laget som vinner bollen stannar på/går över till servmottagande sida, och ett nytt lag som står och väntar går in på försvarande sida (om man är fler än 7). De som är tre får ha en framlinjespelare. Övriga får bara gå på backspike (har en "passare" i framlinjen). Om ett lag med fyra spelare åker ut måste det nya laget som kommer in ha fyra spelare då det alltid måste finnas ett lag på plan med fyra spelare. Detta innebär att lagen hela tiden förändras (man spelar med nya lagkamrater hela tiden). Eventuellt är man så få att man får ta en spelare från det laget som just åkte ut.

1 Lag med fyra spelare: bara backspike.

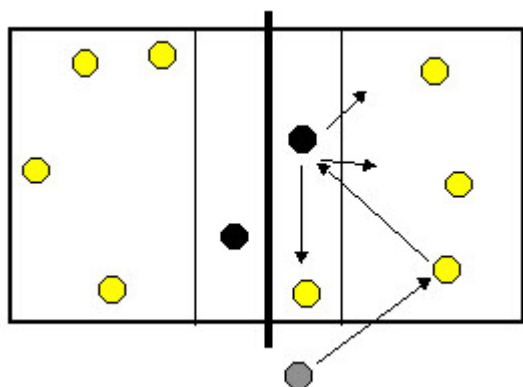


2 Lag med tre spelare: backspike + en i framlinjen.



37. Spelövning med gratisbollar och förutbestämda anfallsutvägar (10 spelare). Finns även under: Försvarsträning (övning 23).

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).



Alternativ: Passaren i baklinjen.

38. Spelövning med betoning på block för första-sexan (12 spelare).

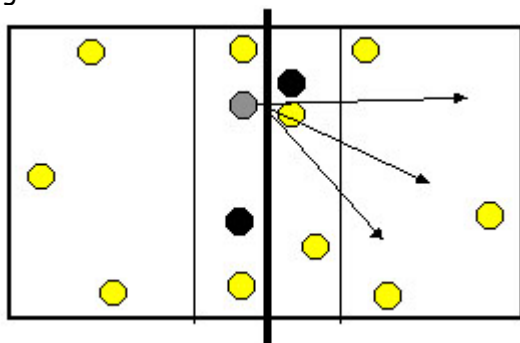
Sexa mot sexa. Running score. En sida serverar hela tiden. Första-sexan spelar på servesidan (tränar block).

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

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.

40. Spelövning med fulla sexor (minst 12 spelare). Finns även under: Försvärsträning (övning 25).

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:



41. Speluppfattningsförmåga (simultanförmåga) och kommunikation (12 spelare).

Hel sexa mot hel sexa. båda sidorna servar varsin boll samtidigt (spel med två bollar). Vanliga volleybollregler gäller förutom att man inte får lov att anfälla (pet är tillåtet). Oftast lönar det sig att spela över bollen direkt...

Ett lag måste vinna båda bollarna (båda bollarna ska vara i golvet på motsatt sida) innan de får ett poäng och det är dags för lagen att serva samtidigt igen. Om en boll är död och den andra fortfarande lever, får den som servade (position ett) på förlorarsidan springa och hämta bollen och sätta den i spel än en gång (genom serve). De som förlorade första bollen är nu med i spelet igen och kan vinna poängen genom att se till att motståndarlaget missar båda bollarna istället. När båda bollarna är döda får alltså det laget som vann dessa båda bollar poängen. (Snurrikt?!)