

Tema: Block/blockback och rörelse på planen

Fokus för passet är att lära spelarna att alltid börja med att bevaka nätet för att sedan aktivt välja block eller blockback. Vi kan med fördel ha något lägre nät när vi kör blockövningarna om de inte når över ordentligt.

Valfri uppvärmning

Block

- Två och två på varsin sida nära nät med en boll. Båda hoppar upp samtidigt och försöker lämna över bollen till sin kompis på andra sidan på högsta punkten.
 - Förenklad variant: sänk nätet om de inte når över.
- Två och två – en spelare nära nät och den andra med en boll stående ca 3 m från nät. Den som håller bollen kastar ett underhandskast nära nätkanten. Spelaren på andra sidan försöker hoppa upp och trycka ner bollen som ett block. Tänk på att hålla händerna redo vid sidan i huvudhöjd och att händer och armar följer nätet och om möjligt förs över nätkanten.
 - Utmaning: Byt ut kastet mot en drive på eget uppkast. Variera höjden så att den som blockerar får träna på tajmingen. Ha flera bollar tillgängliga.

Blockback

- Två och två – en spelare nära nät och den andra med en boll stående ca 4 m från nät. Den som har bollen klappar till på bollen och kastar den parallellt djupt ner i banan. Spelaren på andra sidan gör en blockback på signalen och försöker spela upp en kontrollbagger. Lär ut förflyttning där spelaren vänder kroppen inåt planen och tar några snabba steg ner i banan för att sedan vända upp igen för att försöka spela en bagger. Viktigt att stå still när kastet kommer.
 - Utmaning: variera djupet och hastigheten på kasten. Kasta även korta bollar
 - Utmaning: Variera olika bollar – underhandskast=boll nära nät att blockera, drive på eget uppkast=boll djupt i banan för blockback
 - Utmaning: Testa ”rakt” blockback där spelaren backar bakåt för att sedan spela försvar med en poke eller bagger.

Block eller back i spelsituation

Träna på att läsa passet och att välja mellan block eller backning.

Två lag är inne på banan. Spelare utanför banan samlar bollar och slår in varje ny boll från sidan till laget på blocksidan som i sin tur spelar över en enkel boll direkt med ett tillslag till anfallssidan.

Anfallssidan använder ett valfritt anfallsslag där målet är att vinna bollen. Försvarande lag måste ALLTID ha en spelare framme vid nät och göra ett aktivt val mellan block eller back.

Om spelarna på block/försvarssidan räddar bollen slår de därefter över bollen på andraslaget med bagger så det blir en ny anfallssituation där spelarna ska välja mellan att blocka eller backa.

Varje omgång omfattar 4 bollar. Därefter roterar man in nya lag eller spelare beroende på hur många som är med.

- Förenklad variant: Ett lag är inne på banan, övriga köar in från baslinjen. Laget börjar med att slå en serv. Tränaren står redo på mittplanen på andra sidan med många bollar nära. Antingen spelar tränaren över bollen som servas, alternativt kastar över ett underhandskast direkt efter serv och laget inne på banan ska försöka spela upp bollen och lägga över den på nytt efter tre slag.

Den som inte servar måste börja högra upp i banan för att bevaka korta bollar och därefter backa ner till försvarsposition. Varje det försvarande laget lyckas få över bollen MÅSTE en spelare i laget kliva fram och bevaka korta bollar.

Fullt spel - ERROR

Enda regeln är att lagen ALLTID måste ha en spelare framme vid nät vid ALLA försvarsbollar, även under spel. Om ett lag inte har en spelare som bevakar nät förlorar man bollen.