## **Tema - Försvar**

## Uppvärmning/bollkontroll/teknik

* **”Fingerkryss”** – Spelare 1 börjar framme vid nät på högerkanten – kontrollpass – pass till baslinjen – spring upp bollen – kontrollpass – vrid upp – passa diagonalt till nät på vänsterkanten. Repetera. Spelarna roterar runt på samma kant. Krymp avståndet om det är svårt att orka ända fram. Ok att fånga bollen och trycka iväg passet om man tappar kontrollen.
* **”Passpingpong”** - Kantpass från båda kanterna. Efter pass springer spelaren diagonalt till bakplan på motsatt sida och inväntar sin tur för att kliva in och spela kantpass tillbaka och därefter springa tillbaka till andra sidan. Minst fyra spelare per plan. Om det är för tufft med kantpass ända ut kan man korta ner avståndet. Använd koner eller bollar som markeringar för var man ska springa.
* **2 och 2 defence på spike**

-Försvar på spike från partnern - fånga

Utmaningar:  
1: Spela så många försvar och spikes i rad som möjligt  
2: Spela så många rad + tvåstegsförflyttning för försvararen

* **Defence på spike, variant 2**

Försvarande spelare touchar bollen som partnern håller och gör därefter en djupledsförflyttning. Partnern kastar upp bollen och slår en spike. Försvararen gör förflyttningen så långt hen hinner.

* **Bonusövning om vi hinner och vill: Försvarstrea (hänger också på hur många vi är)**

Tre spelare i försvar som bildar en baklinje och spelar upp bollen på spike. Når försvarsslaget inte fram får man nyttja ett slag till för att spela upp bollen och sedan hitta försvarsposition igen. Spela ett antal bollar i rad och byt ut hela trean. Övriga samlar boll.

## Spelövningar

## Defence på kantanfall

Ett gäng anfaller från ena sidan med diagonala kantanfall 5:or (spikekö och nr 2 i kön kastar fram boll till en passare).

Andra sidan har kö från vänster sida framme vid nät. En spelare står vid nät position 4 (blockposition) och en på position 5 vid tre-meterslinjen.

När passet är på väg gör 4:an och 5:an förflyttning och spelar diggeförsvar. Därefter roterar de och den som spelade 4:a spelar position 5 och en ny spelare kommer in från kön. Håll tempo. Ok att anfallet varieras med pet ibland för att träna dyktekniken/tigersprång.

* Byt kant och kör pass på högerkanten och 1:or istället.
* Option: Kör samma med centeranfall. Sätt ett singelblock. Byt försvararna parvis efter 5 anfall, ett par står redo att kliva in för att hålla tempo. Viktigt att försvarsspelarna har rätt position högt upp i banan. Alternativt spikes från plint om kvaliteten blir för dåligt på anfallen.

## Fullt spel 6 mot 6

Med 3-passarsystem. Option: Anfall med första-tempo ger 2 poäng. Övriga utvägar ger 1 p.